

پوزش و یاد آوری

خوانندگان عزیز



پیش از اینکه این مجموعه را مطالعه نمائید اغلاط چاپی را که در

ورقه صمیمه نگاشته شده اصلاح فرمائید.

مؤلف نیز از نقائص و اغلاط مجموعه خویش بوزش طلبیده و از اینکه

هنگام چاپ کتاب در طهران حضور نداشته متأثر است.

شرکت چاپ کتاب

غلامانه

درس‌ت	فادرست	سطر	صفحه
پتومائين	بتوتائين	۱۶	۷
منيزى	نيتري	۱	۱۱
آنکيلوستم	آنکيلوتم	۱۸	۱۲
ويرو لانس	ديولانس	۲۱	۱۳
تحت الارضى را	تحت الارض را	۱۲	۱۴
و يد	و يد	۱۴	۱۶
يلاناريا	يلاناريا	۱۶	۱۶
کيسه	لکه	۱۴	۱۹
ماسه	فاسد	۱۴	۱۹
باسرخى	ياسرخى	۱۷	۲۶
بروى	برای	۹	۲۹
آرترى تيسم	ازيرتيسم	۱۷	۳۳
لهاة	لهاه	۱۲	۴۲
درجريان شبانه روز بنج	درجريان بنج	۲۰	۴۳
اطفال را	اطفال	۷	۴۴
فكرى	فكر	۴	۴۶
۰۵۰	۵۰	۲۱	۵۱
معه	بدن	۴	۵۴
خسته گى	خسته گى را	۱۰	۵۵
اينسون سبز	اينسون نير	۲	۴۶
بنرون	نيزون	۶	۶۴
عطر باديان	عطر باويان	۱۸	۷۰
ارترى تيسم	اريز تيسم	۲	۸۰
ادنوئيد	اونوئيد	۱۲	۸۰
ادنوئيد	اونوئيد	۶	۸۱
ازآن	ازآ		۹۶

درست	فادرست	سطر	صفحه
شراب	شرات	۹	۹۸
فاقد	نافذ	۴	۱۰۰
بیحسی	بیحس	۱۶	۱۰۱
عرق	عرن	۲۱	۱۰۱
استرخاء	استرفاء	۷	۱۰۳
سوءالقیه	سوءالغیه	۱۵	۱۰۳
خووعات	خووعادت	۱۱	۱۰۵
برای تزد	برای خود	۲۲	۱۰۵
میکزدم	میکزوم	۱۸	۱۰۶
فصد	فسد	۱۴	۱۰۷
همراه است بایریدین	همراه دبایریدین	۵	۱۰۹
معند	معتمد	۱۶	۱۱۲
ادرار بند می آید	اورارپته	۱۱	۱۱۴
سابورنسم	ساطرورنسم	۲۰	۱۱۴
متهیج	متهیج	۱۶	۱۱۵
هالوسیناسیون	هالوسیناسیون	۷	۱۱۶
اودووی آلماند	اودووی	۱۳	۱۱۷
بگذراند	بگذارد	۱۰	۱۲۲
دردبسانها و دیرسانها	در دیرسانها	۹	۱۲۶
منهیج	منهیج	۹	۱۳۱
لاروه	لارده	۲۱	۱۳۱
ادرارو	ادرادو	۷	۱۳۴
انکیلستم	الکیستم	۱۴	۱۴۰
سکم بند	سکم	۱۳	۱۴۳
خواب	خوب	۱۶	۱۶۲
محرقة	محوه		۱۷۹

درس	فادرست	سفر	صفا
در گلو	درد گلو	۷	۱۸۴
اکالیتوس	لکا لیتوس	۴	۱۸۸
»	»	۲۲	۱۸۸
»	»	۱	۱۸۹
پیوسیانیک	پیوسینیک	۲	۱۹۴
متهیج	متهیج	۱۵	۲۰۳
ترشعی	ترشح	۵	۲۱۲
زبر	زیر	۲۰	۲۱۵
شراع الحنک	شراع	۱۸	۲۱۷
او کالیتل	او کالیل	۲	۲۱۹
تهیج	تهیج	۱۹	۲۱۹
وبائی	دعائی	۱۱	۲۳۰
	تهیج	۱۴	۲۲۲
	تلهاث	۱۰	۲۲۳
بطرف	بطرب	۶	۲۳۲
مواظبه	مواظبه	۲۰	۲۳۳
دوران دم	دم دوران	۱۶	۲۳۵
از هشت روز	از شصت روز	۲۲	۲۳۸
بیدار	بیدا	۹	۲۴۴
سواى	سرى	۱۵	۲۴۴
آفات سلی مبتلا	آفات مبتلا	۱۷	۲۴۴
تراکثوبر نشیک	تراکثوبر نسیک	۱۵	۲۴۵
کرناژ	کرناژ	۲۲	۲۵۳
تایس	تایس	۱۲	۲۶۳
و د	وید	۱۵	۲۶۴
انذار	انناز	۲	۲۶۵
شهوای	شهوای		۲۷۴

کتاب بھی نامہ

تالیف

دکتر عبداللہ سینا

حاوی مطالب سودمند و استفادہ عموم

بانتظام دیباچہ

دکتر سعید مالک

اسناد دانشکدہ طب و رئیس جراحی ہر ہسپتال دہلی

چاپ نخست

حق چاپ و تقایید محفوظ و مخصوص بمواف است

ماشر

نمبر ۱۲
بازار شیشہ کراخانہ

شرکت چاپ کتاب

طهران
حیا بان ناصر و خسرو

طهران - فروردین ۱۳۱۷

ذیباچه

یکی از وسائلی مهم در ارزی عمر زندگانی سالم است هر قدر يك نفر کمتر بیمار بشود اعضای او بی عیب میماند و اگر اتفاق غیر منظره یا سانحه برایش رخ ندهد یقیناً بیش از اشخاصیکه مکرر بیمار میشوند زندگی خواهد کرد *

برای سلامت زندگی کردن وسیله ای هست و آن مراعات دستورات بهداشت است همکار و محترم آقای دکتر عبدالله سینا که سالهای دراز است عاماً و عملاً در شعب علم طب تجربه کامل یافته اند با تحمل زحمت زیاد این کتاب بهیئنامه را نوشته اند و با ترتیب خیلی خوب و گفتار روشن دستورات زندگانی سالم را در دسترس همه گذاشته و از این راه بی شك خدمت مهمی به تمام اهالی کشور نموده اند *

هر فردی لازم است که از این کتاب مفید استفاده نموده و از نصایح سودمند آن برخوردار شود تا در زندگانی سالم بوده و از لذت آن بهره مند گردد *

طهران بتاريخ ۱۵ اسفند ۱۳۱۵

دکتر سعید مالک

استاد دانشکده طب و رئیس جراحی بیمارستان دولتی

نخستین بخش

هوا

ترکیبات شیمیائی - هوا: برای که ما تنفس میکنیم مرکب است از اکسیژن (۱) و ازت (۲) و مواد دیگری که شرح خواهیم داد.

در صد قسمت هوا یست و یکتسمت آن اکسیژن و هفناد و هشت قسمت و ششصدم ازت و نود و چهار صدم آرگون (۳) میباشد ازت برای تعدیل عمل اکسیژن است ولی عمل آرگون تاکنون ناه معلوم است.

اکسیژن لازم ترین و بزرگترین غذاخاست و از تمام موادیکه انسان تغذیه میکند بیشتر محتاج و جذب مینماید خونیکه بواسطه احتراقات حیوانی خراب میگردد بواسطه اکسیژن هوا تصفیه مینماید.

اکسیژن حیوانی مقدار کمی هم ازن (۴) میباشد تواید ازن بواسطه الکتریسینه و هم چنین بواسطه اکسیداسیون (۵) بطائی مواد آلیه است در ۱۰۰۰ مگرب هوا یک مایگرم ازن میتوان پیدا نمود مقدار ازن در بیلاقات زبادتر است و هم چنین در جاهای بانندو

(۱) Oxygène (۲) Azote (۳) Argone

(۴) Ozon (۵) Oxydation

قله کوه ها بهمین جهت زندگانی در ییلاقات و امکنه مرتفعه خوب و بهتر است .

هوا محتوی مقداری انیدرید کاربونیک (۱) یا کاربون اکسیژنه میباشد انیدرید کاربونیک در هوا طبیعتاً خیای کم است در ۱۰۰۰۰ لیتر هوا ۳ الی ۴ لیتر موجود است مقدار فوق بواسطه سوختن چوب و زغال سنگ و تخمیرات اشیاء و تنفس انسان و حیوانات و نباتات است برخلاف شب در روز کلر فیل (۲) (مواد ماونه) نباتات جذب

انیدرید کاربونیک نموده و اکسیژن پس مبدهد لذا خانهای شهری که در مجاورت آن باغات درخت دار باشد هوای آن خوب و سالم است هوا محتوی یک ترکیب دیگری از گاز میباشد موسوم به - اکسید دو کاربون (۳) که مقدار آن فوق العاده کم است ۳ دسیگرام در ۱۰۰۰۰ لیتر در شهرهای بزرگ و در هنگام مه گاز اکسید دو- کاربون بطور غیر طبیعی زیاد میشود .

ذرات جویه - مقدار ذراتیک در هوا شنور هستند بهر مطر مکعبی در ییلاق بس از باران بیست و پنج صدم میلیگرام میباشد و در زمان خستگی هوا ۴ میا- گرام است - ذرات جویه تشکیل میشود از دو تک مواد معدنی و یک ماده مواد آلیه مواد معدنی عبارتست از گگرد زغال و سنک چخماق و ذرات متباوره یا دانه های بدون شکل کربنات و سولفات دوشو و ذرات منفرقه کارخایجات صنعتی - مواد آلیه عبارت است از ایاف بنه و شاه دانج و پشم و تخم های ذره بینی

(۱) anhydrid carbonique (۲) Chlorophile
(۳) Oxyde de carbon

بینی نباتات و دانه های ذره بینی نشاسته و ذرات اجسام خراب شده حشرات و تخم نفوز و ارها (۱) و میکروبهای مختلفه که بر حسب زمان و مکان عده آنها تغییر میکند ذرات جویه در سطح دریا خیلی کم هستند، الی ۶ دانه در ساحل کمی زیادتر میشوند در بیلاقات مخصوصاً در ارتفاعات و قله جبال خیلی کم میشوند در داخل شهرها خیلی زیاد میشوند مخصوصاً در طبقه مجاور با خاک - در روزهای اولیه باران کم میشوند زیرا که آفتاب و خشکی میکروبها را میکشد و باران جورا می شوید *

میکروب بواسطه تنفس یا بواسطه خوراکی و زخم و شقاق جلدی به بدن جذب میشود مقدار کثیری از این میکروبها بدون ضرر میباشد

میکروبهای مضره و مولد امراض خیلی کم هستند میکروبها در هوا نمیتوانند زندگانی بنمایند و هوا برای آنها مضر است و آنها را خراب و از بین میبرد بهم چنین نور آفتاب آمدن باران متناوب و خشک شدن هوا و زمین میکروبها را خراب و از بین میبرد. سرایت امراض از مریضخانه و مرضا به اطراف بیشتر بواسطه حشراتی است که حامل میکروبها شده و انتقال میدهند و یا بواسطه پرستاران مرضائی است که گاهلا خود را ضد عفونی نموده از اطاق مرض و مریضخانه بخارج رفت و آمده بنمایند *

میکروبهای مرضی از نقطه نظر سرایت امراض مناسب با مقدار

میکروب میباشند هوا میکروبها را همیشه در خود تحلیل برده و مانع از انتشار امراض میگردد گرد و غبار مساکن و عمارات و کارخانجات دارای مقدار زیادی اجسام ذره بینی (میکروب) میباشند *

مقدار میکروب هوای اطاق و عمارات بواسطه اثر ثقل اجسام تناسب مستقیم با حرکت و تکان دادن گرد و غباری که در روی اشیاء قرار دارد میباشد در شعاع آفتاب که از روزنه بداخل اطاق تابیده باشد این اجسام ریز ذره بینی بخوبی مرئی میشوند *

در يك گرام گرد و غبار اطاق زیادتر از يك ملیون میکروب دیده میشود معدود قلیلی از این میکروبها مرضی هستند میکروبها ممکن است مدتهای مدید و طولانی در نقاط تاریک و دور از نور آفتاب شدت سمیت و حیات خود را حفظ نموده و زنده بمانند *

اقامت مدت مدیدی در هوای آزاد و صاف و تازه و کم میکروب میتواند بدن را حاضر برای مقاومت اقامت مدت کمی در هوای کثیف و میکروب دار بنماید بطور کلی خطر سرایت امراض بواسطه هوا تحت انتقاد و مورد بحث میباشد *

هوای کثیف - هوای کثیف یا هوای ناپاک عبارت از هوایی است که بواسطه احتراقات حیوانی و نباتی اکسیژن آن بمصرف رسیده و غیر قابل تنفس باشد *

يك نفر انسان در ۲۴ ساعت ۱۰۰۰۰ لیتر هوا جذب و مصرف مینماید پس برای تنفس يك نفر در يك شبانه روز ۱۰۰۰۰ لیتر هوا لازم میباشد در هوای قابل تنفس در ۱۰۰۰۰ لیتر نباید بیشتر از ۳

الی ۴ لیتر گاز ایندرید کاربونیك محتوی باشد در صورتیکه یک نفر انسان در یک شبانه روز ۲۰۰ لیتر گاز ایندرید کاربونیك بواسطه تنفس از خود خارج مینماید که تقریباً صد برابر گاز موجوده در هوای قابل تنفس است بعلاوه باین مقدار اضافه میشود در شب بواسطه سوختن لامپا و شمع (در یک ساعت یک شمع ۲۲ لیتر اکسیژن میسوزاند و در زمستان بواسطه بخاری دیواری که بد میسوزد و بخاری های آهنی که با چوب یا زغال سنگ بسوزد یا بخاری هائیکه بواسطه نقطه بسوزد و دارای دود کش نیست اکسیژن هواسوخته و گاز ایندرید کاربونیك آن در هوا منتشر میشود هم چنین بواسطه حیوانات اهلی مثل سگ و گربه که آنها هم اخراج گاز ایندرید کاربونیك مینمایند

علماء ثابت کرده اند که هوای زفیری (هوای خارج شده از ریه) بهر اندازه که زیادتر محیط باشد کمتر محتوی گاز ایندرید کاربونیك خواهد بود و این قسم هوا مانع اخراج ایندرید کاربونیك بدن میباشد باین قسم که با شرایط فوق الذکر ایندرید کاربونیك حاصله در انساج در آنجا باقی مانده در احتراقات (اکسید اسیون) بدن بطئی شدید حاصل میشود بالنتیجه تولید سموماتی مثل پتونانین و غیره در بدن مینماید اشخاص مریض هوای اطاق خود را بیشتر از اشخاص سالم کثیف مینمایند زیرا که تب بیشتر انساج را می سوزاند عرق اشخاص مریض بیشتر از اشخاص سالم محتوی سمیت (توکسین) میباشد و تخمیرات معوی آنها زیادتر است بهمین جهت است که اطاق مریض متعفن و بد بو میباشد *

محل تردید نیست که هوای کثیف شخص را مستعد به ابتلای

امراض مخصوصاً سل مینماید باید همیشه هوای اطاق مریض را تازه نمود بطوریکه دائم اطاق مریض دارای هوای تازه باشد در اطاقها و کارخانجات و ادارات و تأثرها که جمعیت در آنجا جمع میشوند اثرات مذکورده و جب کثافت هوا میشوند باندازه که ممکن است مقدار اکسیژن هوا کم بشود و بجای ۲۱ در صد (مقدار طبیعی) به ۱۶ درصد برسد و گاز کاربونیک هوای این جایگاهها بقدری زیاد بشود که صد برابر طبیعی (۳ در ۱۰۰۰۰ لیتر) برسد بدون اینکه اشخاصیکه در آنجا کار میکنند ملتفت و آگاه شوند هوای کثیف هر قدر سمیتش زیادتیر باشد عادت به آن سریعتر و خطرش زیادتیر است.

اشخاصیکه تازه بیک اطاق که کاملاً درب آن بسته و رختنه نداشته باشد و اشخاص زیاد در آن کار بکنند وارد شوند به محض ورود بوی هوای کثیف را حس و یس از اندکی توقف ناراحتی در خود احساس میکنند.

امتحان - اگر یک پرنده را در یک ظرف مر بسته مدتی محبوس نمایند که هوای آن ظرف را بمصرف رسانیده باشد بعد یک پرنده دیگری را در آن داخل نمائیم برنده دومی بجال خفه گی می افتد در صورتیکه برنده اولی که مدتی در آن قبلاً محبوس بوده و به هوای ظرف عادت کرده ناراحتی از خود ظاهر نمی سازد.

هوای کثیف در روی سطوح متخلخل مثل دیوار و پارچه و قالی و تابلوها و غیره متوقف میماند بخار آب متراکم که از تنفس نوابد می گردد محتوی ازهای امونیاک و اسیدهای آلیه باشد.

این بخار بشکل قطرات ریز داخل در سطوح فوق الذکر گردیده و در آنجا اقامت مینماید و از آنجا خارج نمیشود مگر بواسطه جریان شدید و سریع هوا بوی این قسم هواها را در روی لباسها و مبلمان های اطاق بخوبی استشمام میتوان نمود این نوع از هوای کثیف را حرارت میتواند به سرعت خارج نماید و از بین ببرد .

در تحت البحرینها و مکانهاییکه وسایل تجدید هوا ندارند بواسطه اکزلبلیت دوسدبم و بی اکسید دوسدم تصفیه مینمایند این ملح بواسطه تجزیه شدن سرد آن گاز کابونیک حاصله بواسطه تنفس را بخود جذب نموده و اکسیژن آن ازاد گردیده جانشین هوای کثیف می شود .

برای تجدید و تازه نمودن هوا دراطاقها بادبزن های الکتریکی تی میتوان بکار برد .

آب خالص - یا آب مقطر آبی است که در طبیعت خالق شده

است بواسطه اتصال دو حجم هیدرژن (۱) و یک حجم اکسیژن .
 آب مقطر برای ذائقه نامطبوع و بواسطه محروم بودن از املاح لازمه شایسته رای آشامیدن هم نبست آب مشروب یعنی آسکه رای خوردن خوب است باید دارای شرایط ذیل باشد : صاف و شفاف و گوارا و دارای هوا تازه و بدون بو باشد سبزی را خوب بپزد بدون اینکه سفت نساید و صابون را حل کرده و خراب کیف نمابد و

زسوب ندهد صاف بودن آب را باین طریق امتحان کنید آب را در يك لوله بلوری که پنجاه سانتیمتر طول داشته باشد (تقریباً نیم ذرع) داخل کنید اگر آب صاف باشد باید ته لوله کاملاً نمایان باشد اگر زرد رنگ یا سفید زرد رنگ باشد دارای شن یا ماسه میباشد اگر سیاه رنگ، بود دارای تورب (۱) ذغال میباشد اگر تیره رنگ باشد ترشح مواد مدفوعه در آن داخل شده است اگر سفید برنگ شیر یا آبی تیره باشد حاکی از فضولات مواد صنعتی است *

موادیکه پس از يك مدتی در ته لوله امتحان متراسب میشوند بواسطه حجمشان مقدار آنها را میتوان معین نمود.

آبهای را که مثل آب انبار و شبه آن که مدتی مانده طعم و بوی آن تغییر نماید مضر میباشد هر آبی که بو داشته باشد مشکوک و احتمال قوی میرود که محتوی مقدار زیاد مواد آلیه باشد اگر این مواد بحالت جامد باشند مثل برگ و خورد و ریز نباتات بدون ضرر خواهند بود ولی اگر همین مواد گندیده و در آب حل شده باشند هاضمه را خراب و انسان را ضعیف کرده مستعد با بنلای امراض عفونی می نمایند *

مواد آلیه در يك لیتر آب نباید از دو میلigram تجاوز نماید و اگر فاقد مواد آلیه باشد البته بهتر خواهد بود آبی که به ذائقه نامطبوع باشد نباید آنرا آشامید.

مواد معدنی محتوی در آب: مواد معدنی در آب مشروب نباید در هر لیتر زیادتر از ۵ دسی گرام تجاوز نماید کثرت مواد معدنی

در آب مشروب برای سلامت خوب نیست زیادی املاح نیتری در آب مشروب مسهل واقع میشوند آب مشروب باید دارای کمی کلرور باشد ولی نباید در هر لیتر از چهار سانتی گرام تجاوز نماید زیرا که آبراشور و بد طعم مینماید .

آب مشروب نباید بیشتر از ۱۵ سانتی گرام در هر لیتر سولفات دو کالسیوم داشته باشد کثرت ملح سولفات دو کالسیوم در آب شناخته میشود باینکه صابون در آن خوب حل نشده و سبزی در آن خوب نمبیزد و سفت میشود بهم چنین کاربونات دوشو این مواد آب را سنگین می- نمایند سبزی در آنها پخته نشده و صابون را نیز حل نمی نمایند و مواد آلبومینوئید را (۱) متراسب نموده و نمی گذارند حل بشود و همچنین اسیدهای چربی را حل نمی نمایند .

برای رفع سنگینی آب هائیکه املاح آهکی دارند قدری کربنات دو سود داخل آب کنید املاح آهکی محلول در آب را تجزیه نموده تبدیل به کربنات دوشو و سولفات دو سود مینمایند که آنها هم در ته ظرف متراسب میشوند یا اینکه در ظرفی که محتوی آب است کمی خاکستر چوب بریزند همین تعادل را مجری می دارد آب هائیکه از مجاورت سرب عبور مینمایند یا در خزینه های اب دستی که بواسطه سرب لچیم شده اند و در خانه هائی گذارند ممکن است هوا سرب را اکسیده نموده و سبب مسمومیت بواسطه سرب شود .

برای سبک ساختن آب جوشانیده باید هوا در آن داخل نمود

که گاز های از دست داده خود را مجدداً جذب نماید این عمل پس از سرد شدن آب در يك ظرف سر باز خود بخود اجری میشود و ممکن است نیز بواسطه تکان دادن و زدن آب را با قاشق یا بواسطه ریختن از يك ظرفی بطرف دیگر عمل را سریع نمود آبهای آهکی بطور عموم محتوی بی کربنات دو شو و محلول میباشد این آبها را چنانچه بجوشانند ملاحظه خواهند نمود که مایع بی کربنات دو شو بواسطه جوشیدن تجزیه شده بحالت کربنات غیر محلول درآمده بدو آب را تیره کرده بعد رسوب نموده و يك قشری در ته ظرف و اطراف آن تشکیل میشود آشامیدن این قسم آب چندان بد نیست و ملح مزبور برای سوء هاضمه نافع است.

مقدار اسید کاربونیك در آب كم است اكثرت اسید کاربونیك در آب موجب خنکی و خوش طعمی و گوارائی آن خواهد بود و مانع از وجود میکروب میشود و مخصوصاً میکروبی های مولد المرض وجود هیدرژن سولفور و هیدرژن فسفر در آب بواسطه بوی زننده شان مانع از آشامیدن آب میشوند طفیای های بزرگ یعنی طفیای های غیر از میکروب بحالت لارو و تخم با آب انسان جذب میشوند و معروفترین این طفیلی ها عبارتند از دیدان امعاء (اسکارید) و کرمك (اکسیور) و کرم کدو (تیمیا) و تری کوسفال (۱) و آنکیلوتوم (۲) و فیلاریا (۳)

طفیلی های کوچک ذره بینی یا میکروب: تعداد میکروب در يك سانتیمتر مکعب آب فوق العاده بواسطه محل و مکان و موقعیت

فرق دارد و تغییر می کند و کم و زیاد میشود در آب باران کوهستان
۴ دانه در آبهای داخل شهر طهران و رودخانه ۱۲۰ دانه تا یکصد
هزار در آبهاییکه از رخت شوی خانه ها می گذرد تا ۲۰ میلیون در
یک سانتیمتر مکعب دیده شده است.

از نقطه نظر صحی تعداد میکروب در آب چندان اهمیتی
ندارد ولی شناختن نوع میکروب فوق العاده اهمیت دارد قسمت اعظم
میکروبها در حال طبیعی بدون ضرر میباشند ولی بواسطه پوترفاکسیون
(گندیدن) مواد دیگر آب که تماس پیدا می کنند باعث نامعلومی
حالت میکروب مضره بخود می گیرند در هر حال بواسطه اینکه
شخص را ضعیف مینمایند برای ضرر میکروبهای مولد المرض مزاج
را مستعد مینمایند عمده ترین میکروبهای مولد المرض که در آب
هستند عبارتند از میکروب تیفوئید و میکروب سل و وباء و
دوسنتاریا و غیره .

مدت عمر میکروب در آب منوط به شرایط ذیل است اول
کثرت مواد آلیه که برای تغذیه میکروب لازم است دوم کثرت و
قلت تعداد سوم درجه حرارت کافی چهارم مقدار کافی اکسیژن برای
میکروبهای هوا طلب و مقدار اسید کاربونیك کافی که برای میکروبها
مضر میباشد

مدت زندگی باسیل تب تیفوئید و کلرا و سیاه زخم باختلاف
عقاید از چند روز تا سه ماه میباشد میکروبهای مضره در آب صاف
هم گاهی دیده میشوند و همچو بنظر می آید که باید دیولانس (شدت
سمیت) خود را از دست داده باشند میکروبهای بدون ضرر در یخبزودی

تلف می‌شوند ولی میکروبهای مولدالمرض (پاتوژن) تا مدت
 متمدای در یخ مقاومت کرده و زندگی خود را حفظ مینمایند در يك
 سانتیمتر مكعب یخ ۲۵۰۰۰ میکروب میتوان پیدا کرد لذا باید
 یخ‌هاییکه داخل آب مشروب مینمایند از آب چشمه و پاك و بدون
 میکروب باشد *

اصل و اساس آب‌ها در زمین - آب دریا تبخیر میگردد
 و بصورت ابر درآمده و بشکل باران و برف و تگرگ بر روی زمین
 نزول مینماید يك قسمت آبی که یا بن طریق تشکیل میشود بطور سیل
 و جویبار و چشمه سار و رودخانه در روی زمین جاری میشود تشکیل
 چشمه سارها و قنوات نیز بواسطه آب بارانهائی است که داخل خاک
 فرو میرود و در فوق طبقه غیر قابل نفوذ جمع گردیده و تشکیل
 آبهای تحت الارض را می‌دهد.

در مکانهاییکه آبهای تحت الارضی زیاد و در طبقه سطحی زمین
 باشند بوسیله چشمه از زمین طبعاً فوران نموده بر روی زمین جاری
 میشوند و در مکان‌هاییکه عمیق تر باشند بوسیله کندن چاه‌ها و قنوات
 آبهای تحت الارضی را بر روی زمین می‌آورند.

ظرفیت خاک برای آب - رطوبت نمو ذرات آلیه را در
 خاک سرب مینماید ظرفیت خاک برای آب تغییر می‌کند در شن‌زار
 کم است در خاک به ۸۰ در ۱۰۰ میرسد گاهی تا ۱۰۰ در ۱۰۰ و در
 خره خیلی زیادتر تا ۱۹۰ در ۱۰۰ میرسد هر قدر دانه‌های خاک کوچکتر
 باشد تخلخل آن زیادتر خواهد بود رطوبت آب باران مدت ۱۱۴
 روز در یکمتر شن که دانه‌های آن از ۳ تا ۵ دهم میلیمتر قطر داشته

باشد میتواند باقی بماند ولی شکاف و ترك زمین آب را زودتر باین میبرد آبهای چشمه ها و قنوات و چاه ها که از آبهای تحت الارض می آیند هر قدر صاف تر باشند بهمان اندازه کمتر مواد مضره و میکروب دارا هستند و هر قدر ضخامت خاک زیادتر باشد و از جنگلها و چمن زارها و گیاه زارها دورتر باشند کمتر آلوده بمواد آلیه و میکروب خواهند بود .

ترکیب شیمیائی آبها از حیث مواد معدنی و گازهائی که آبهای تحت الارض از مجاورت آن عبور می کنند مختلف است و قنیکه املاح معدنی بمقدار زیاد در آب محلول باشد این قسم آبهار آب معدنی مینامند، در کشورهای متمدنه در شهرها و قصبات حتی در دهات هم آبهای چشمه سار و سر آبها و آبهای تحت الارض را از صافی عبور داده و داخل در اوله ها نموده در محلات و کوچهها و بالاخره عمارات وارد نموده بطوریکه هر کسی در خانه خود دارای آب صاف مشروب و پاک میباشد و لازم است که برای حفظ صحت عمومی شهرها و قصبات حتی دهات کوچک هم اهالی آب صاف مشروب و پاکیزه و بدون میکروب داشته باشند تا سلامت آنها تأمین و محفوظ باشد برای اجری این مقصد دولت باید باهالی کمک مالی نموده تا اهالی بتوانند آب مشروب خود را بطور پاکیزه تأمین نمایند .

آبهاییکه بمصرف طبیح و تغذیه میرسد باید از نظر طیب صحی گذشته و قبول برای طبیح و تغذیه شده باشد آبهای چشمه سار و قنوات که از آبهای تحت الارض می آیند عموماً صاف تر و گوارا تر و پاکیزه تر از آبهای رودخانه ها میباشد آب رودخانه ها و شطها را برای

آشامیدن و تغذیه نباید استعمال نمود مگر اینکه آن را تصفیه نمود
یا بجوشانند و بمصرف برسانند *

آب چشمه بهتر و گوارا تر از آب چاه میباشد آب چاه بهتر
از آب باران است و آب باران بهتر از آب رود خانه و شط میباشد
ولی برای استعمال آشامیدن و تغذیه نباید مطمئن آب چشمه هم بود
که کاملاً پاک میباشد مگر پس از صاف کردن و یا جوشانیدن - تمام اقسام
آبها بواسطه تداخل زمین و نفوذ مواد مدفوعه حیوانات و انسان و
دخول اجرام موزیه به آبهای تحت الارضی ممکن است آلوده و
فاسد بشوند *

تخلیه کثافات در کنار نهرهای آب در بعضی قراء و قصبات و
مبالحائیکه در کنار یا بالای جوبهای آب میباشد موجب آلوده گئی
آبها میشوند بواسطه شستن بارچه های کثیف و ریختن فضولات
کثیف مواد صنعتی در آب موجب آلوده و ملوث نمودن آب میباشد *

تمیز آب خوب وید - آب خوب و بد را بواسطه گیاه ها و
حیواناتی که در آن میباشد میتوان تا اندازه تمیز داد آبهاییکه دارای
تخم و ماهی بلاتاریا باشد و یا در کنار آن گیاه ورونیک (۱) و کرسن (۲)
بروید میتوان تا اندازه مطمئن بود که آن آب پاکیزه و خوب است
زیرا که این ماهی در غیر آبهای خوب و پاکیزه نمیتواند زندگی
بنماید آبهاییکه دارای غور باغه و خرچک و زالو و اقسام مولوسکها
باشد و پودنه و نی و لویئ در کنار آن بروید متوسط است
آبهای بد محتوی آلت (۳) و انفوزوار میباشد.

جه آبی را باید آشامید و چگونه باید آشامید : -
 در وقتیکه بگردش میروید حتی المقدور رعایت آبهایکه فوقاً بیان گردید
 بنمائید و حتی المقدور از آبهایکه از باکی آن، طمئن نیستید کم
 بنوشید زیرا که عامل مهم انفکسیون (عفونت) مقدار زیادی میکروب
 میباشد در هر حال آب رودخانه و آبهای را که در ماهی در آن
 زندگانی نمی نماید نباید نوشید در این قسم آبها غالباً آنگ های
 کوچک و سفید زندگانی مینمایند و مضر میباشند فراموش نشوداوثی
 ونی که در کنار آبها می رویند آب را مسموم و خراب مینمایند و
 برای آشامیدن آن آب خوب نیست آبهای را که اصطلاحاً کنار
 رودخانه ها زرق زارها محتوی مقدار زیادی مواد آلیه میباشد آبهایکه
 از شلتوك کاری می گذرند و حالت آب را کد داشته باشند خوب
 نیستند و اگر مجبور بخوردن این قسم آب شدید بهتر این است که
 آبرا از يك پارچه صاف کرده بیاشامید برای این که زالوهای کوچک
 ممکن است بدهان وارد بشوند و در گلو و مری بچسبند از آبی که
 خاطر جمع نیستید لازم است که آبرا بجوشانید یا چای کم رنگ
 عوض آب بنوشید .

آب خیلی خنك و سرد را اگر بطور آهسته و کم بنوشید
 صدمه نمی زند ولی برخلاف خوردن آب خیلی سرد و بمقدار زیاد
 و عجله در حالت عرق موجب احتقان ریه و احتقان دماغ خواهد شد.
طریقه تصفیه آب های آلوده — ما چند طریقه را ذکر
 می نمائیم که هر کدام آسان تر و در دست رس باشد برای عقیم نمودن
 آبهای آلوده استعمال نمایند فراموش نشود که بهترین طریقه عقیم

نمودن آب در ایران همان طریقه جوشانیدن میباشد.

طریقه اول - یک سانتیگرام و نیم هپوکلیت دو کالسیوم و هشت سانتیگرام نمک طعام خالص در یک لیتر با تقریباً چهارده سیر آب مشکوک آلوده داخل نمائید پس از ۲۰ دقیقه از مواد معدنی تصفیه گردیده و میکروبهای ضربه آنها عقیم می گردد و آن آب را پس از ۲۰ دقیقه میتوان آشامید بدون آنکه طعم آب هم تغییری نموده باشد *

طریقه دوم - سه قرص لازم است آبی و فرمز و سفید قرص آبی مرکب است از بدور دو بطاسیم یک گرام یسdat دو سود ۱۵ سانتیگرام قرص قرمز اسید تارتاریک خالص یک گرام قرص سفید هپوسولفیت دو سود یک گرام و نیم این قرص ها را در کیف سفری میتوان داشت و در مواقع لزوم آبی که مشکوک باشد استعمال نمود باین طریقه که اول قرص آبی را در کمی آب داخل نمود بعد از آن قرص قرمز را نیز داخل می نمایند پس از کمی مدت ده لیتر آب یا بقدر سه من تبریز آب فوق الذکر اضافه نموده و مدت ربع ساعت می گذارند پس از ربع ساعت قرص سفید را داخل می نمایند رنگ آب که بواسطه یدزد بود بهالت متراصب شدن ید بی رنگ خواهد شد و قابل شرب است

طریقه سوم - بواسطه طریقه ازینز اسبون (۱) است ازن (۲) بهترین عقیم کننده آب مشروب میباشد بمقدار ۶ میلیگرام در یک لیتر مشروط براینکه عمل ازن کاملاً اجری گردیده و آب نیز بمقدار

کنیری مواد ایله نداشته باشد

تصفیه آب چاه بواسطه برمنگانات دو بطاس چاه آبیکه کثیف

و ملوث شده باشد بطریق ذیل میتوان آن را باک و عقیم نمود:

برای هر لیتر آب ۵ سانتیگرام برمنگانات دو بطاس حل کرده

در آب چاه داخل می نمایند برمنگانات دو بطاس هم مواد عضوی آبر

اکسیده (۱) نموده و متراسب می نماید و هم مطمئناً آبر پس از نیم

ساعت از میکروب عقیم مینماید طرفه عمل اولاً بواسطه طناب یا

ریسمان که بنوک آن وزنه را بسنه باشند وزنه را با آب چاه داخل

نموده و عمق چاه را معین مینمایند پس از آن قطر چاه را معین میکنند

و معلوم می دارند که حجم آب چاه که ابدضد عفونی بشود چه قدر

است برای هر بکصد من تبریز (۳۰۰ لیتر) آب یک هن از جاول

یک درصد برمنگانات دو بطاس در چاه ریزند پس از نیم ساعت آب

چاه را امتحان نمایند و قتیکه رنگ آب چاه مثل ارد شراب گردد بل

لکه کوچکی از ذغال جوب و شن فاسد که قبلاً آنرا بواسطه و دادن

عقیم نموده باشند به نسبت $\frac{۱}{۴}$ ذغال و $\frac{۳}{۴}$ شن داخل آب چاه مینمایند

پس از سه یا چهار روز آب چاه عقیم می گردد و بهتر آن است که

آب چاه را کشیده و چاه را باک نمایند آب نازه کاملاً باک و

ستریزه میباشد

فواید طبیعی آب سرد - آب خمک نازه خوردن بک گیلاس

آب سرد صبح ناشنا در نزد خیلی اشخاص تلین مزاج می آورد و یک

ساعت قبل از غذا آنها را باز می نماید خوردن آب خنك در بین غذا حرکات معده را سریع نموده و هاضمه را تقویت مینماید *

آب خیای سرد و آب یخ رافع قی و بند آمدن نرف الدم می باشند *

زیان خوردن آب سرد - خوردن آب سرد بسرعت و مقدار زیاد درحالت عرق داشتن و یا گرم بودن موجب احتقان ریه و دماغ و قولنج می گردد احیاناً اگر این بی احتیاطی را نمودید استراحت نکنید فوراً مشغول گردش و ورزش و حرکت و راه رفتن بشوید .

فواید طبیعی آب گرم - آب گرم از ۵۰ تا ۵۵ درجه دوران دم را سریع نموده و ضایعات سلولی و اعضاء را مرمت و تصفیه و عمل فاگوسبتز را (۱) تسریع مینماید آب گرم هموستاتیک (۲) خون بند نیاز میباشد *

خوردن آب گرم در امراض معده مسکن درد بوده و تحریک اشتها نیز مینماید آب گرم بواسطه اثر تسکین و ضد احتقان داشتن در التهابات ورم مثانه و ورم رحم و ورم برسنات (۳) و بواسیر و بند آمدن ادرار بطور تزریق با اوره و حمام و همچنین بر ضد نرف الدم های مختلفه استعمال میشود استعمال آب گرم از خارج بطور کمپرس گرم (یار فاده) در اوجاع عرق النساء و اوجاع معدی و معوی و اوجاع قاعده نافع واقع میشود *

علاوه از موارد فوق الذکر آب گرم جوشیده پاك استرلیزه موارد استعمال کثیری دارد که بطوره مختصر چند مورد آنرا ذکر مینمائیم

(۱) Phagocitose (۲) Hemostatique (۳) Prostate

۱ - آب جوشیده گرم و صابون در جراحی برای شستن دست جراح و پرستار مریض استعمال میشود .

۲ - آب جوشیده خالص برای شستن زخم و پاک نمودن کثافات آن بکار میرود .

۳ - آب گرم در بیچیدگی و انحلال مفاصل بطور حمام موضعی مفید است .

۴ - آب گرم جوشیده در سرما زدگی و جراحات با دست بطور کمپرس گرم مدت یک ربع ساعت دو مرتبه در روز در عاجه کمک و بهبودی را تسریع مینماید .

۵ - ایضاً بطور کمپرس گرم در التهابات موضعی مثل فاقه مونیا و باد سرخ و عقربک انگشتان و التهاب عروق لمفاوی و او رام حنجره مخصوصاً خروسک حنجره فواید خوبی دارد در هر حال جراحات را محدود خواهد نمود استعمال آب گرم در کور کهای جلدی و خراج (آتتراکس) مضر است و باید از استعمال آن بطور کمپرس گرم احتراز نمود زیرا که جلد را برای تاقیح میکروبها مستعد نموده و نمو میکروبها را تسریع مینماید استعمال آب گرم در وضع حمل - تزریق آب جوشیده بوسیله اریگاتور با ارتفاع ۵۰ سانتیمتر از تخت خواب مریض در التهاب عفونی مهبله موقع وضع حمل نافع است و انفکسیون را کم مینماید و بعد از وضع حمل و اخراج جفت تزریق آب گرم جوشیده برای بند آمدن خون خیلی نافع و خوب است .

حرارت

حرارت یکی از عوامل بزرگ و لازم حفظ زندگی است

در مقابل سرما انسان بواسطه ساختمان خانه و حرارت آتش و پوشیدن لباس خود را از سرما حفظ مینماید

واحد حرارت را در اصطلاح فیزیک کالوری (۱) مینامند .

برای اندازه گرفتن يك کالوری (واحد حرارت) کافیت که حرارت مصروفه يك گرام آب صفر درجه را بحرارت يك درجه برساند . مقدار نیرو (انرژی) حرارت يك جسم عبارت است از مقدار حرارتی که تولید شود از احتراق يك کیلو گرام ان جسم مثلا اگر يك کیلو گرام از اجسام ذیل را بسوزانند حرارت آن بشرح ذیل خواهد بود:

کالوری	۳۰۰۰	تا	۲۵۰۰	چوب
کالوری	۳۵۰۰	تا	۳۰۰۰	ذغال سنک
کالوری			۷۰۰۰	ذغال چوب
کالوری	۸۵۰۰	تا	۷۰۰۰	روغن نباتات
کالوری	۱۱۰۰۰	تا	۱۰۵۰۰	بنزین و نفت

دود کش . -- مجری دود باید صاف و منظم و يك پارچه بوده که دود باسانی از آن خارج شود که موجب حبس یا برگردیدن دود بمیان جایگاه نشود دود کش نباید دارای درز و سوراخ بداخل جایگاه باشد که موجب بیرون آمدن دود و گاز اکسید دو کاربون بداخل اطاق بشود

مجری دود نباید تر از $\frac{3}{10} \times \frac{3}{10}$ متر قطر داخل آن

بگذرد زیرا که هوای سرد داخل دود کش شده دود و اکسید دو کاربون

را پس زده داخل بخاری و مسکن خواهد نمود بهترین وسایل حرارت آن است که حرارت را در داخل دیوار اطاق داخل نموده باندازه که حرارت به ۱۷ درجه برسد و هوای مسکن خراب نشود و هوای تنفسی صاف و پاکیزه بانسان برسد حرارت بوسیله کالورifer و کشیدن لوله حرارت در داخل دیوار خیلی خوب است و مطابق با اصول صحیح نیز میباشد زیرا که این قسم حرارت از دیوار خارج نگردیده و تغییری چندان در ترکیب هوا نمی دهد هر گونه وسایل حرارتی که درجه هوا را خیلی بالا ببرد مضر خواهد بود زیرا که هوای گرم شده منبسط و رقیق میشود و بالتیجه اکسیژن آن کم شده و برای تنفس نامطبوع است بعلاوه هوای گرم سبک بدور سر جمع میشود و موجب احتقان دماغ و سرد شدن پاهای گردد زیرا که هوای گرم سبکتر و میل بصعود دارد و هوای سرد سنگین تر و مجاور با سطح زمین خواهد بود و بعکس دستوری است که سر را باید همیشه خنک نگاه داشت و پاها را گرم .

انتقال حرارت به سه طریق مجری میگردد اول بواسطه تماس هوا با سطح گرم البته هر قدر سطح گرم زیاد تر باشد حرارت هوا زیادتر خواهد بود بهمین جهت برای بخاریها لوله های طویل میگذارند که بیشتر هوای اطاقها گرم بشود باید در نظر داشت که بخاری چدنی و آهنی زودتر گرم میشوند و زودتر هم سرد میشوند و بخاری چینی دیر گرم میشود و دیر هم سرد میشود .

دوم - انتقال حرارت الکتر بوسیله در سطح رادیاتور .

سوم - بواسطه جا بجا شدن حرارت هوای سرد در مجاور سطح

گرم هوای سرد گرم گردیده منبسط و سبک می شود و بالنتیجه صعود مینماید و هوای سرد مجاور جانشین آن می گردد .

دودکش بخاری که بطور خوب و راحت بسوزد میرساند که هوای کثیف و سوخته شده داخل بخاری بخارج رانده شده و هوای تازه و صاف جانشین آن شده است بخاری باید خوب بسوزد بخاری که خوب نمیسوزد تولید مقدار زیادی گاز اکسید دو کاربون مینماید .

لوله های بخاری که هوا را خوب نمیکشند خطرناک میباشند زیرا که گاز اکسید دو کاربون و اسید کاربونیك را بداخل بخاری برگردانده و از بخاری بهسکن وارد کرده و سبب مسمومیت از گاز کاربونیك می گردد سبب عمده این که بخاری بد می سوزد بقراردیل است: عدم کفایت هوای تازه در بخاری و بواسطه بدی سوراخهای جلوی آن یا اینکه بخاری خیلی گود است یا اینکه برخلاف گودی آن خیلی کم باشد یا اینکه از خاکستر بر شده باشد که هوا را خوب نکشد ممکن است مجری رادود گرفته باشد و یا اینکه مجری دودتر کیده و سوراخ باشد و یا اینکه اثر باد دود را پس زده و مانع خروج دود بشود.

بخاریها- اقسام بخاریها آنکه در کشورهای خارجه معمول است در کشور ایران تا کنون معمول نشده بخاریها آنکه در ایران معمول است بهترین اقسام آن بخاری است که از قدیم در ایران معمول بوده و آن همان بخاری شکاف دبواری است که با چوب میسوزد این قسم بخاری اگر چه از نقطه نظر اقتصاد گرانتر تمام میشود ولی از نقطه نظر حفظ صحت بهتر از بخاریهای چدنی و آهنی و سایر اقسام بخاریها است زیرا که گاز اکسید دو کاربون کمتر تولید مینماید ولی از

طرفی هم گرد و غبار و خاکستر آن موجب زحمت میباشد.
بخاریهای چدنی و بخاریهای آهنی که در وسط اطاقها گذارده
میشود بالوله های طویل اگر خوب نسوزند تولید گاز اکسید دو
کاربون زیادی نموده موجب صداع و گاهی هم ممکن است سبب
خفه گی بشوند.

بخاریهای نفتی چون از نقطه نظر صحی چندان خوب نیستند
با اینکه از نقطه نظر اقتصاد خیلی با صرفه است چندان معمول به
نشده است.

بخاریهای گازی با گاز فقط میسوزند با اینکه از نقطه نظر کثافت
و راحتی مصرف گاز و زیادی مقدار حرارت و خشک نمودن هوا
و اینکه بسرعت اطاقرا گرم مینمایند و ارزان بودن آن ترجیح به
بخاریهای گازی با چوب و ذغال میسوزند دارند معذک بواسطه خطر اینکه
از این قسم بخاریها غالباً حادث شده است از قبیل اینکه سوراخ گاز
را پس از خاموش شدن خوب بندند گاز در هوا منتشر شده سبب
خفه گی میشود و بواسطه انتشار بخار آب و مرطوب بودن هوا
موجب زنگ زدن ائاثیه خانه و مطبخ میشود.

حرارت مرکزی (شوفازسانترال) (۱) عبارت است از گرم
نمودن مساکن بوسیله دیگهای مخصوص که تولید بخار آب گرم
نموده و داخل در لوله های متعدده باسم رادیاتور که در مساکن کار
گذارده اند میشود و مساکن را گرم مینماید! این قسم حرارت
مساکن هم از نقطه نظر صحی خیلی خوب است و هم از نقطه نظر

اقتصاد از نقطه نظر صحیح چون هوای مجاور را نمیسوزاند و گردد و غبار ذغال و بوی ذغال که خیای مضراست ندارد و حرارت مساکن را هم یکنواخت نگاه می دارد که موجب سرما خوردگی نشود.
از نقطه نظر اقتصاد چون ماشین های کوچک و بزرگ همه نوع در تجارت ساخته اند ماشین هر قدر کوچکتر باشد ارزاتر خواهد بود ولی ماشین مزبور را چون بایران برای فروش و تجارت هم وارد نموده اند مورد استفاده نیست.

حرارت بواسطه جریان آب گرم در وسط دیوار بوسیله لوله های چدنی این قسم حرارت چون مراقبت آن دشوار است در دنیای متمدن هم عمومیت پیدا نکرده است.

حرارت بوسیله الکتریسیمه بواسطه گران بودن آن با اینکه بهترین طرز حرارت مساکن است استعمال آن کم است.

گرما زدگی (۱) و آفتاب زدگی (۲) . - حرارت آفتاب

و حرارت آتش در روی اعضاء انسانی اثرات مختلفی داراست .

حرارت آفتاب خیلی اوقات ممکن است يك قسمت از جلد باز صورت یا گردن را تحریک کرده بسوزانند احساس سوزش مخصوص که همراه است یا سرخی ناحیه و بلند شدن بشره (ابی درم) در بعضی اوقات که حرارت آفتاب شدید و طویل تر باشد تولید تا اول و سوزش خیلی سخت مینماید حرارت آفتاب و حرارت آتش معمولاً سر و گردن را خواه برهنه باشد خواه بواسطه کلاه پوشیده هنگامیکه درجه حرارت از ۲۵ تا ۴۲ بالا برود

(۱) coup de chaleur (۲) Insolation

ناحیه را منائر و تولید تحریک مینماید همینطور ممکن است تمام بدن تحت تاثیر حرارت واقع شود گرما زدگی هائیکه در اطاقهای کشتی های بخار و کارخانجات که عملجات باید تحمل بالا رفتن حرارت زیادی را بنمایند عاقبت و خیمی را تولید مینماید *

علائم - علاوه بر اثرات جلدی که ذکر شد تب بالا میرود تا به ۴۰ درجه برسد نفس بوی مخصوص دارد مریض عطش شدید دارد خسنه است حس ادرارش زیاد است ضعف شدید در ساق باها دارد بعد درد سر و درد سینه ظاهر میگردد گوشها صدا میکند چشمها تار میشود رنگ اشیاء را تمیز نمی دهد تنفس هسگال و زیاد میگردد رنگ صورت برده یا برخلاف میخنقن و از عرق بوشیده شده است رنگ مریض کبود و مثل اینسنکه میخواهد خفه بشود شکل دیگر گرما زدگی که خیلی زباد دیده میشود شخص گرما زده بعد از آنکه مدتی مثل آدم مست تاو میخورد یک مرتبه بروی زمین می افتد یا اینکه بغتمه در میان حرف زدن بزمین میخورد چیزی نمی فهمد و بخاطر هم نمیآورد که چگونه شده و چه اتفاقی برایش حادث شده است درحالت اغما می افتد یعنی درحالت یک خواب عمیقی هوش و حس و حرکت تمام ازین میرود و پس از چند ساعت مریض میمیرد گاهی هم برعکس مرگ باهذیان و تشنج همراه است *

مشی مرض خیلی مخنفاست درحالت خفیف دو تا ۳ روز و درحالت سخت و شدید ۸ تا ۱۵ روز طول میکشد گاهی استثناء ممکن است مریض معالجه شود وقتیکه بهبودی میخواهندند ارشود حرارت کم میشود عرق شدید مریض را فرا میگردد و هوش او بجا میآید

مریض ضعف شدید دارد طاقت بکار کردن ندارد هر وقت که حرارت بالا برود سر مریض درد میگیرد اخلاق مریض تغییر میکند دید و شنوائی کم میشود.

جلوگیری و تقدمه بحفظ - کلاه نازک و سبک و متخلخل که هوا در آن جریان داشته باشد و دور سر را خنک نگاه بدارد لباس ایدگشاد باشد و فشار به بدن نیاورد. مخصوصا در ناحیه گردن و رنگ آن باز و روشن باشد مایع و مشروب زیاد میل نماید بدون آنکه آن مشروب محرک باشد قهوه و چای رقیق میل نماید ولی خیالی قند داشته باشد قند و شکر متوی خوبی است مطلقا نباید مشروبات الکلی استعمال نمود بیوست مزاج را باید کاهلا بر طرف نمود که با گرم‌مازده گیهای سخت بیوست مزاج میباشد.

سرما

انسان از سرما خودش را بواسطه حرارت آتش و آفتاب و پوشیدن لباسهای گرم و بواسطه خوردن مقدار زیادی مواد قندی و چربی و ورزش و ساختمان و رختخواب نگاه میدارد سرما مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی بواسطه بطنی شدن عمل فاگوسیتوز (۱) کم مینماید.

میکروبهائی که در يك نقطه از بدن وجود داشته و تا کنون بواسطه قوه دفاعیه بدن و فاگوسیتوز نمیتوانستند نمو نموده و ضرری برسانند و یا در همان حال سرما خوردگی به بدن وارد شده اند بواسطه

اثر سرما و بطنی شدن عمل فاگوسینوز فوری نمودن نموده و زیاد میشود. تلفات در هنگام و بس از سرمای شدید زیاد میشود مخصوصاً اگر سرما طولانی بشود.

هوای سرد و مرطوب مزاج انسان را مستعد ابتلای برما تیسیم مینماید هوای سرد و خشک شدید همیشه موجب امراض سخت ریه میباشد زکام درد گلوهای شدید غالباً نتیجه سرما خوردگیهای پاهاست برای گرفتار نشدن بزکام و درد گلوهای شدید همیشه باید پاهارا گرم نگاه داشت.

سرمازدگی ° - سرما زدگی اثر سرمای شدید است برای اعضاء خسته گیها غذا های غیر کافی الکایسم غم و غصه و اندوه تاثرات شدید شخص را در مقابل حوادث سرما کم طاقت مینماید.

علائم ° - درد سر فشار و درد در ناحیه ساق پاها گرخ شدن انتهای اعضاء که ممکن است منجر به قانقرا بای باها نیز بشود ضعف کامل بدن مخصوصاً ضعف باصره بریدگی رنگ تمام بدن اسر خاع و تنبلی عضلات سستی و بند آمدن زبان و هوش و اراده طبیعی شخص در يك حالت سستی و اسر خاع می افند خسته گی بی نهایت است و رنده جرئت و شجاعت پیش رفتن را ندارد میل بخواب اورایی طاقت می کندا گر در این احوال مقاومت در مقابل خواب ننماید حرکت حتی است تنفس و حرکات قلب بطی گردیده و می ایسنند اگر اقدام برای استخلاص مریض نشود کم خونی دماغ مریض را تلف میکند بدون اینکه بتواند چیزی بفهمد.

جلوگیری از سرما زدگی در مواقع راه رفتن و حرکت -
 نباید راه رفتن را قطع نمود و اگر با جمعیت راه می روید نزدیک
 بهم و با فشار بهمد یگر راه بروید مشروب الکلی نباید بنوشید
 زیرا که پس از يك مدت کمی تحريك حرارت پائين آمده و شمارا
 در مقابل سرما کم طاقت خواهد نمود *

معالجه - اول ياهارا با برف بعد با يك پارچه نیم گرم بالاخره
 با پارچه گرم و داغ بمانند سر که واطر جلو بینی مریض نگاه دارند
 مریض را با نوششهای گرم و پشمی کاملا پوشانند و اطاق را گرم
 نمایند و قتیکه مریض بحال آمد چای سرد با چند قطره الكل
 بخوراند و قتیکه مریض گرم شد چای گرم ساده باقند بخوراند در
 مواقع لزوم تنفس مصنوعی بدهند (به تنفس مصنوعی مراجعه) *

حرکت

ورزش - همانطوری که خوردن آشامیدن خوابیدن بیدار
 بودن طبیعی و از لوازم حیوة بشمار میرود ورزش و آسایش نیز از
 لوازم زنده گی است *

ورزش بدو صورت انجام میگيرد ارادی و غیر ارادی *

ورزش ارادی آنست که شخص خودش آنرا انجام دهد مثل
 راه رفتن دویدن در آب شنا کردن نشستن برخاستن هیزم شکستن
 گاو باری آب باری و غیر ذاك ورزش بدون اراده آنست که بواسطه
 دیگری انجام یابد مثل اسب سواری و غیره *

البته ورزش خوب و کامل آنست که خود شخص انجام دهد

اثر ورزش روی عضلات و تنفس و اشتها میباشد ورزش کافی عضلات را استوار تنفس را کامل و منظم و اشتها را زیاد و برقرار مینماید نصف تمام وزن بدن انسان عضله یا گوشت است اگر آدم راحت و گوشه نشینی اختیار کرده کار نکند و عضلات بدن خود را بطور کافی بکار نیندازد احتراقات بدن نا کامل مانده و تغذیه آن بطور بدی مجری و حیوة عمومی ضعیف می گردد *

ورزش مخصوصاً ورزشهایی که تعداد کمتری از عضلات بدن را باقباض درآورد نتیجه اش اکسیداسیون یا سوزانیدن مقداری از مواد هیدروکربونه (خواه بواسطه خوردن مواد قندی و اغذیه قندی خواه بواسطه تجزیه مواد بیاض البیضی و چربی های عضوی که موجب اذیت حرکت و سنگینی بدن است میباشد) *

راه رفتن و دویدن مقدار مسافتی که دوران دم و تنفس را سریع کند مصرف مقدار قند و اکسیژن و اسید کاربونیك حاصله از احتراقات و اخراج آنها را دو یا سه برابر کسانی که دائماً در یکجا نشسته اند خواهد نمود یعنی جذب و تحلیل و تغذیه و افرازات زیادتر میشود *

کوچکترین حرکت یا جنبش بواسطه کمک نمودن عضلات با هم انجام میشود نه تنها عضلاتی که مستقیماً کار می کنند بلکه عضلات مخالفی هم که عضلات عامل را محدود مینمایند و هم چنین عضلاتی که ثابت نگاه می دارند قسمتی از بدن را برای نقطه اتکاء عضلات عامل *

استعمال قوت یا زور برای انجام امری هنگامیکه قوت بمنتهای درجه بکار برده شود تمام عضلات بدن با کمک هم آن امر را انجام خواهند داد ریتمین هوارا بواسطه شهیق در خود جمع و باد مینماید

گلوته‌ها (۱) حنجره را بسته و نقطه اتکاء برای عضلات صدر میشود و عضلات ظهر و بطن را بی حرکت نگاه داشته آنوقت عضلات اعضاء و جوارح بطور شدید یا خفیف بانقباض در می آیند در همین هنگام اعصابی که مطیع دماغ و نخاع میباشد (حرکات ارادی) و یا نخاع به تنها (حرکات خود بخود) مشغول بکار گردیده و قصد حرکات استخوانها در سطح مفاصل مینمایند پس اساسه عصبانی و مفاصل و استخوانها نیز در اجرای يك جنبش شرکت خواهند داشت.

در هوای آزاد بهتر و زبادتر میتوان ادامه بورزش داد اگر عمل عضلات منناب و مطابق باشد افساندر مدتی سر پا خسته کننده است برای رفع خسته گی شخص گاهی تکیه بر روی ساق راست و گاهی روی ساق چپ مینماید هر عشاء که کار نکند نازک و لاغر میگردد برخلاف ورزش عشاء را ضخیم و قوی مینماید.

اشخاص جوانی که ورزش مینمایند در مدت ۲ - ۳ سال ۲-۳ اینته طار اطراف سینه آنها نمو نموده به بزرگی و ضخامت خود می افزاید

هنگام ورزش نمو سینه تکمیل میشود ما در هر شهیق هنگام ورزش ۳ لستر و نیم هوا داخل سینه خود مینماییم در صورتیکه هنگام استراحت زیاده از ۳۰ لیتر هوا در هر شهیق وارد ریتین ما نمی شود این نکته را باید دانست که دره وقوع ورزش شهیق نباید کوتاه و ضعیف و سطحی باشد بلکه لازم است بانی وسیع و عمیق باشد تا قلب بتواند بطور انتظام و تسهات عمل خود را انجام نماید.

عادت مملو نمودن ریتین را از هوا و باقباض در آوردن هباب -
های آنرا باقوت مقدار زیادی اکسیژن به ریه داخل و انیدرید کاربو نیک
را کاملاً خارج مینماید اشتها خودش زیاد و عمل هاضمه برقرار می -
گردد عرق از ۵۰۰ گرام به ۱۰۰۰ وادار از زیاده بر نصف اضافه میشود
فشار خون کم گشته و مقدار زیادی از سمومات بدن ونیم سوز بقایای
تغذیه خارج می گردد .

حرارت بدن پس از یکمقداری کار کردن عضلات بمقدار خیلی
زیاد ممکن است بالا برود و معذک طبیعی هم باشد حرارت معمولی
بدن که ۳۷ درجه میباشد تا ۳۷٫۸ بعد از یک ورزش ملایم ۳۸٫۸ بعد از
راه رفتن ممتد بازحمت ۳۹٫۲ بعد از بالا رفتن به یک کوه و ۴۰
درجه بعد از دویدن ۵ کیلو متر حرارت اخیر ممکن است تا چند
ساعت طول بکشد بالا رفتن این مقدار درجه حرارت خیلی غیر عادی
است معذک هیچگونه اختلالی در صحت و سلامت بدن تولید نخواهد نمود
موارد استعمال ورزش و مواردیکه نباید ورزش نمود و
خطرات ورزش .

موارد استعمال ورزش ♦ - ورزش برای همه کس لازم
است مخصوصاً برای اشخاص کم خون و ازیریتسم و مبتلایان به قولنج
کبدی و کلیوی و نقرس و صداع شقی و سمن مفرط و مبتلایان به
یوست مزاج و اشخاص عصبانی مزاج .

مواردیکه نباید ورزش نمود - مواقع تب و نزف الدم است .
خطرات افراط در ورزش - همانطوریکه یک عضاه بواسطه
کار نکردن ضعیف و لاغر میشود بواسطه افراط کار و ورزش زیاد

نیز ضعیف و لاغر میشود بنابراین ورزش و کار عضلات باید بطور معتدل باشد نه خیلی زیاد و نه کم.

وقتیکه افراط در ورزش بشود عناصر مغذیه واردهٔ بعضلات کاملاً سوخته نشده تولید اجسام مضره مثل اسید اوریک (۱) و کراتین (۲) و کراتینین (۳) و اسیدهای چربی و اسید لاکتیک (۴) مینماید این اجسام در عضلات جمع گردیده موجب خسته گی می گردند ناچهین تحمل خسته گی ندارند و باید از خسته گی احتراز نمایند.

الواع ورزش ها - ورزش اقسام مختلفی دارد - در ورزش بطئی مثل راه رفتن که نیرو (انرژی) بطور آهسته و ملایم بمصرف میرسد مدت مدیدی بان میتوان مداومت نمود در ورزش سریع مثل دویدن که عضلات بطور سرعت مکرراً منقبض و منبسط می گردند مدت زیاد نباید ادامه بورزش داد در ورزش قوت یا زور انقباض و انبساط عضلات با قوت شدید کار نموده و تمام عضلات بدن با هم درانجام عمل شرکت مینمایند مثل ژیمناستیک و کشتی گرفتن و بلند کردن یک جسم سنگین و غیره.

در ورزشهای فوق الذکر قوت عضلاتی زیاد تر از قوه دماغی مداخله دارد ولی در ورزشهای نیزه بازی مشت زنی شمشیر بازی قوه دماغی و مهارت در حرکات بیشتر از قوه عضلاتی مداخله دارد.

ورزش در تمام سنین عمر انسانی لازم است ولی باید متناسب با قوه و سن شیخص باشد در زمان طفولیت ورزش باید خیلی آسان باشد اطفال کوچکی که با پدر و مادرشان روزها بگردش میروند خیلی

(۱) acide urique (۲) Creatine (۳) Creatinine
(۴) acide lactique

زود خسته میشوند بر خلاف هنگام بازی چندین برابر آن گردش و بازی مینمایند، و خسته نمیشوند برای این است در بازی مقدار کثیری از عضلات متناوبا مشغول عمل میشوند و حرکات متنوع می باشند.

ورزش اطفال تا بسن ۱۵ ساله گی باید بطور بازی های مختلف که آنها را مشغول نماید انجام گیرد اطفال در موقع بازی غالبا عوض راه رفتن می دوند همینکه اطفال بسن بزرگی رسیدند ورزشهای بطئی و سریع و ورزش های با قوت و زور باید جانشین ورزش های بازی بشود از سنین ۱۵ تا ۲۰ سالگی که نمو و رشد بدن خیلی زیاد است نباید ورزشها خسته کننده باشند زیرا که مانع رشد و نمو اطفال خواهد بود.

فراموش نباید نمود که در سن ۱۵ و ۱۶ اطفالی که ورزش می نمایند و کار عضلاتی آنها با کار دماغی توام بشود موجب باز ماندن آنها از درس گردیده و جزء و اماندگان کلاس خواهند گردید يك بچه که با کمال جدیت بازی کرده عضلات خود را بکار انداخته و خسته نموده است بلافاصله نمی تواند در روی درس خود دقیق بشود و از آن استفاده نماید.

همینطور فراموش نشود که پس از شست و شوی سر نباید به يك ورزش شدید اقدام نمود،

اشخاصیکه ب ورزش خود ادامه می دهند میتوانند مدت مدیدی ورزش نمایند برخلاف اشخاصیکه عادت ب ورزش ندارند نباید يك مرتبه خود را داخل ورزش شدید و سخت بنمایند بلکه متدرجا باید

ورزش خود را زیاد بنمایند و نباید از حدود اعتدال خارج شوند
 جدی که نفس تنگی نماید و کوبیده گی و خسته گی عارض گردد
 مخصوصا این احوال برای اشخاص مسن خوب نیست و خطر ناک
 هم میباشد .

لباس ورزش باید بقدری فراخ و راحت باشد که مانع حرکات
 طبیعی نشود البته باید طبق فصول تغییر نماید برای فصول گرما
 لباس نازک برای فصول بهار و پائیز قدری ضخیم تر و برای زمستان
 لباس پشمی و سبک، لازم نیست که لباس ورزش برای فصل سرما
 سنگین باشد زیرا که پس از مقداری راه رفتن یا ورزش حرارت
 در بدن تولید گردیده و بدن گرم خواهد شد بعد از ورزش خوب
 است که بلافاصله عرق بدن را زیر دوش مدت چند ثانیه بشویند که
 بدن از گرد و خاک و غبار خلاص شود این عمل موجب تحریک
 دوران دم سطحی اطراف گردیده و نیم سوخته های تغذیه را از بدن
 خارج می نماید . بعد از شستن باید فوری بدن را کاملا خشک
 نمایند .

رجحان ورزشها . - بهترین ورزشها ورزشی است که تمام

عضلات یا قسمت مهمی از آنها را بحرکت و کار وادار نماید ورزش
 هائیکه برای مرد و زن هر دو خوب است بترتیب ذکر می کنیم
 شناوری در آب راه رفتن بازی تنیس مشت زدن دوچرخه سواری
 چوب بازی شمشیر بازی رقص در هوای آزاد گوی بازی وغیره .

شنا کردن در آب بهترین ورزشهاست بعلا اینکه چهار

دست و پا با هم بحرکت در می آیند و در هوای خالی از گرد و غبار مجری میگردد ولی متأسفانه شنا را بهیروز فصول معین نمیتوان نمود بعلاوه احتیاج به آب کافی هم دارد .

ورزش غیر ارادی بواسطه عامل خارجی مجری می گردد مثل ماساژ یا مالش بوسیله آدم و سواری حیوانات و ماشین و مسافرت و گردش در هوای آزاد این قسم ورزش مخصوصاً سواری اسب و گردش در هوای آزاد خیلی نافع و اثر خوبی در روی سلسله عصبانی و دماغ دارد و آنها را تقویت مینماید .

آسایش

همچنانکه اگر دماغ را بکار نیندازید و بواسطه هوش و فکر او را ورزش ندهید بالاخره ضعیف و لاغر میگردد همینطوراگر بدماغ استراحت ندهید و دائماً او را بکار وادار کنید نتیجه میشود و بدی خواهد داشت بعضی اشخاص میخواهند که آسایش نموده و همیشه کار بکنند نه اینکه در اطاق کار تمام روز را مشغول کار هستند بلکه در موقع گردش در درشکه اتومبیل دریلاق در کشتی یک کتاب یک روزنامه در دست داشته لا ینقطع بآن نگاه می کنند وادار نمودن دماغ را باین نهج بکار شخص را مبتلای به نور استنی و ضعف اعصاب خواهد نمود و نخواهد توانست فکر خود را تعقیب نماید همانطور که بعد از ورزش زیاد عضلات خسته میشوند کار فکری زیاد هم دماغ را خسته می کند لذا دماغ هم احتیاج با استراحت دارد. خطر کار فکری بطور دائم در نزد اطفال زیاد و سریعتر میباشد

زیرا که اطفال مطالبی را که یاد میگیرند باید بجای حفظه خود نیز
بسیارند *

وقتیکه درس لاینقطع متعاقب هم واقع شد تمام آنها در دماغ
مخلوط هم شده و حافظه نمیتواند آنها را ضبط نماید.

کارهای کلاس هارا بهمین علت از هم جدا نموده اند که محصل
در مدرسه پس از چند دقیقه استراحت و تفریح شروع بمواد دروس
دیگر بنماید تا بتواند آنچه را که یاد گرفته است بحافظه بسپارد *

معالجه بواسطه آسایش - آسایش کامل عبارت است از خوابیدن
بطور دائم در تخت خواب تا مدتی را که لازم است استراحت
نماید آسایش مخلوط آن است که شبها را در تخت خواب بخوابد و
روزها را در صندلی راحت دراز بکشند و گاهی هم گردشهای کوچک
بنمایند مقصود از استراحت آنست مسمومیتی که بواسطه خسته گی
پیدا شده است آنرا رفع نمود .

مواردیکه باید استراحت نمود ۱ - امراض مزمنه . - کلروز
اگر این مرض خیلی شدید باشد دو تا شش هفته استراحت کامل لازم دارد
ضعف اعصاب یا نوراستنی حاصله از خسته گی دماغ مایخولیا داعا ارقص
منبلا یان بامراض معدی و عصبانی سقوط معده و روده ها و کلیه ها
امراض قلبی تصلب شرایین در حالت سخت آلبومیزی مسلولین تب داری
که در اخلاط سینه آنها خون باشد و نبض آنها سریع بزند اورام
اورده .

۲ - امراض حاد - امراض تب دار و فتریت حاد و مبتلایان
به جنون .

خواب

خواب یکی از عوامل لازمه حیوة است اختلال در وضعیت طبیعی آن موجب انحراف و اختلال سلامت بدن میباشد . هنگام خواب تنفس دوران دم هضم غدد و وظایف و اعمال خود را تقریباً نزدیک به طبیعی انجام می دهند ولی عضلات اعضاء و جوارح و گردن سست گردیده پلکین پائین آمده و چشمها بسته میشود . هنگام خواب تنفس خیلی کم تر میشود ولی شهيقها طولانی تر و عمیق تر میشوند و مقدار اکسیژن جذب شده قدری کمتر است . اگر غذا مقوی باشد و مقداری هم با غذا مشروب معمولی را زیاد خورده باشند شخص خواب بیشتر احتیاج به هوا خواهد داشت بهمین جهة اطاق خواب خواه برای شخص بزرگ باشد خواه برای بچه باید وسیع بوده باشد جای خواب را نباید در بستوی اطاق قرارداد همینطور جای خواب را نباید بواسطه اویختن پرده از جریان هوا مانع گردید بلکه باید تخت خواب را در وسط اطاق قرار داد و هوای اطاق را در روز تازه نمود مخصوصاً قبل از خوابیدن باید هوای اطاق تجدید شود و باید برای خروج هوا باز گذاشت مخصوصاً سوراخ بخاریرا نباید حیوانات را مثل گربه و سگ بره بزغاله و گلدان گل و چراغ و شمع را در موقع خواب نزدیک خودتان راه دهید زیرا که حیوانات و گیاه ها و سوختن چراغ اکسیژن هوای تنفس شما را بمصرف خود رسانیده و انیدرید کار بونیک خارج مینماید .

راجع به دوران دم گفتیم: که تعداد ضربان قلب و نبض هنگام خواب کم می‌گردد اما از هم باز شدن عروق سطحی بدن موجب تعریق یا ترانسپیراسیون (۱) آن میشود لذا باید بمقتضای فصل بدن را با بالا پوش کافی پوشانید ولی از افراط حرارت هم باید احتراز نمود و لازم است که وسایل استراحت بدن را کاملاً برای تعریق و خارج شدن افرازات فراهم نمود لباس خواب باید در شب گشاد و افتاده باشد پارچه آن نرم و نازک باشد که زیادی تعریق جلدی را بخود جذب نماید.

لباس بچه در گاهواره و تخت خواب نیز باید نرم و نازک باشد مخصوصاً در ناحیه گردن که فشار بگردن طفل وارد نیاید و بچه با کمال استراحت در آن بخوابد لباس ناراحت بچه را زیاد از خواب بیدار مینماید همینطور اگر بالا پوش بچه زیاد باشد عرق خواهد کرد و ناراحت خواهد بود بعلاوه بالا پوش را از روی خود هنگام خواب عقب زده و بواسطه سرما خوردن مبتلای به برنشیت و یا اسهال خواهد شد.

عمل هضم در هنگام خواب کامل می‌گردد ولی این عمل ضعیف تر از عمل هضم روز و بیداری است بهمین جهت است که شبها را باید غذای کم و سبک میل نمود مخصوصاً اگر شخص مسن هم باشد و بخوابد بلافاصله بعد از غذا بخوابد.

اعمال جذب و تحلیل و تغییراتی که دائماً در انساج بدن واقع می‌گردند در هنگام خواب کم نمی‌شوند ولی از جریان طبیعی خود

(۱) Transpiration

خارج می شود مقدار خارج شدن ایندريدك كار بونيك كم گردیده اما بواسطه زیاد شدن چربی ترمیم میشود اشخاصیکه خیلی زیاد میخواهند زیاد فرجه می شوند و مبنای به سمن و فرط می گردند کلیه هادر شب تقریباً مثل روز اعمال خود را انجام می دهند ولی مثانه در نزد اشخاص بزرگ با کمال آرامی از هم باز شده و میتواند تا مدت نه ساعت هم ادرار را در خواب نگاه بدارد ولی در نزد اطفال شیرخواره این طور نیست مثانه تقریباً مثل کلیه هادر شب و خواب نیز عمل خود را انجام می دهند.

خسته گی بدن و فکر و عادت بخواب در هنگام معین اسباب معمولی و عادی برای هیل بخواب می باشد بواسطه جهات دیگری نیز مثل گرمای زیاد یا برعکس سرمای شدید یا خوردن غذای زیاد یا برعکس يك مدتی طولانی غذا نخوردن میل بخواب تحريك می گردد انداختن برده بستن درب اطاق خواب تاریك نمودن مکان قطع هیاهو و محرکات معمولی خواب را راحت می نماید معذلك گاهی هم صدا و فریاد و هیاهو خواب می آورد مشروط بر اینکه آن صدا يك نواخت و يك آهنگ باشد مثل صدای خط آهن یا خواندن کتاب بصدای بلند یا صدای آبشار و غیره تازه نمودن هوای اطاق خواب نمی آورد ولی خواب را راحت می نماید.

هوای تنفس شده و عرق و محتوی پتوماين (۱) می باشد و جذب آن مضر است وقتیکه شخص در جای خیلی تنك بخوابد و هوای آن تازه نشود خواب سنگین گردیده و خستگی می آورد بیدار که می شود حس می کند که سست و خسته است نمیخواهد از

خواب بر خیزد سنگین است حرکاتش چابک نیستند.
 دستور خیلی ساده برای تازه کردن هوا کافی است که پنجره‌های
 جنوبی را باز نمائید و برده جلوی آن بکشید و لی در زمستان پنجره
 یا دربهای اطاق مجاور را باز بگذارید در زمستان اگر بخاری
 آتش داشته باشد باید دود کش بخاری باز باشد زیرا که تازه شدن
 هوای اطاق تامین خواهد شد مشروط بر اینکه گرمی اطاق از ۱۶
 درجه تجاوز نماید این مقدار گرمی برای ناخوش و مریض‌ها
 می باشد برای اشخاص سالم بهتر است که اطاق خواب
 گرم نباشد برای انسان قانون طبیعی آنست که بطرف
 پشت وافقی بخوابد بطوریکه پاها و دستها و مفاصل با کمال
 آزادی از هم باز باشند و لی وقتی که شخص بطرف پشت بخوابد
 لپه‌ها بطرف خلف گلو متمایل شده تنفس مشکل و باصدا می گردد
 یعنی شخص وقت خواب خرخر خواهد نمود بعلاوه ترشحات
 مخاطی وانی از سوراخ حفره خلفی انف جریان نموده گلو را
 تحریک و مجبور می نماید که شخص از خواب بیدار شده اخلاط را
 از گلو خارج نماید.

معمولا عبور اغذیه از معده به روده وقتی که شخص پهلوئی
 راست خوابیده باشد از دو ساعت و نیم الی چهار ساعت و نیم و اگر
 به پهلوئی چپ خوابیده باشد از ۵ الی ۸ ساعت طول خواهد کشید
 لذا برای اشخاصی که بلا فاصله بعد از خوردن غذا می خوابند اهمیت
 داشته و لازم است هر قدر ممکن باشد بهر دو طرف بخوابند و اگر
 دو نفر باشند باید عادت کنند که پشت به پشت هم بگر بخوابند

که هوای تنفس آنها حتی المقدور بهتر باشد.
تخت خواب باید باندازه طول و وسعت داشته باشد که اعضاء
و جوارح در آن براحتی باز شوند.
خیلی مضر و بد است که بچه را در گهواره یا تخت خواب
کوچکی بخوابانند که گاهلا نتواند دست و پاها را دراز نماید
خیلی مفید و لازم است که عادت بدهند بچه را در هنگام خواب
بازوهایش را در تمام فصول از الالبوش و ملافه بیرون بگذارد و
باین وضع عادت خواهد نمود که سرش را در زیر روانداز و لحاف
نبرده و سمومات بدن خود را که بواسطه زفیر و تعریق خارج شده
اند مجدداً تنفس و جذب نماید.

مقدار خواب مطابق اصول صحیح برای اشخاص بالغ مرد ۷ الی
۸ ساعت و اشخاص سالخورده و تازه جوان که سن آنها بیشتر از ۱۳
سال باشد ۶ الی ۱۰ ساعت و برای زن ۸ الی ۹ ساعت است.
برای اشخاص ضعیف البنیه و کم خون و اشخاص عصبانی
استراحت و خواب در تمام شب بلکه در روز هم مقداری خواب
لازم است مشروط بر اینکه خواب در هوای وسیع و تازه انجام بگیرد
که کلبولهای مبنیای به فقر الدم مجدداً حیوة خود را تازه نماید.
خواب برای بچه - بچه هر قدر کوچکتر باشد بیشتر احتیاج

بخواب دارد در ماه اول و ولادت بچه بعد از هر دفعه سنان خوردن
میخوابد باین طریق در جربان پنج با شش رتبه خواب می کنند
بعضی اطفال نارس و ضعیف بیشتر میل بخواب دارند و از برای
خوردن شیر هم بیدار نمی شوند باید آنها را بیدار نمود و شیر داد

اطفال سالم صحیح المزاج شب دو یاسه مرتبه از خواب بیدار میشوند اطفالی را که برای گردش می برند عموماً هنگام گردش میخوانند اگر بچه بقدر کافی نخوابد و شب را بد بگذرانند باید گمان بهضی امراض مثل قولنج و بدی دادن شیر و غذای او را برد غالب اطفالی که شیر گاو یا پستانک می خورند یا پیش از تحلیل رفتن شیری که قبلاً خورده است باو شیر بدهند یعنی زود بزود به بچه ر بخوراند مثلاً عادت مادران است که گریه اطفال بواسطه پستانک و پستان خواموش می نمایند بچه ناراحت شده و بد خواهد خوابید و مبتلای باسهال و قولنج می گردد بعضی اطفال عصبانی که شبها را خوب نمیخوانند باید آنها را بواسطه تجدید هوا و اسنجهام ملایم راحت نمود ممکن است باین اطفال کمی هم برومور داد ولی نباید مطلقاً تریاک و برك كوكنار اسنعمال نمود زیرا که يك قطره لودانم هم ممکن است طفل شیرخواره را تلف نماید.

بعضی از اطفال عادت بدی می گیرند که شبها باید حتم در بغل مادر و دایه بخوابند این يك عادت خیلی بدی است مادر یا دایه ممکن است در خواب بدون اراده بچه را زیر پستان یا تنه خود خفه نماید بچه جدید الولاده را حتم باید تنها خوابانید اطفال ششماهه ۴ یا ۳ مرتبه هر دفعه يك ساعت در روز باید بخوابند طفل يك ساله در روز دو مرتبه میخوابد و طفل دو ساله در روز يك مرتبه دو ساعت باید بخوابد برای اینکه خواب بچه راحت باشد باید هاضمه طفل خوب بوده و غذای سبک و مغذی باشد شبها را باید بطفل غذا کم خورانید خوراندن غذای زیاد در شب به طفل سبب عرق

وتحریرك و ناراحتی او خواهد بود نباید بطفل شراب و شراب سیب
و آب جو و قهوه و چای غلیظ خورانید *

طفل شیرخوار جدید الولاده باید در شبانه روز ۲۰ ساعت
بخوابد و بروی پهلوئی راست باید طفل را خوابانید بیداری زیاد
و شب نشینی برای اطفال خوب نیست خبط بزرگی است که اطفال
کوچك را قبل از سن شش ساله گی به تأثر و سینما ببرند برای
خوابانیدن اطفال خوب است قصه های كوچك اخلاقی كه بذهن
طفل نزدیک باشد و خوشش بیاید گفت از گفتن قصه های مدهش
و تقله های و حشمتك و افعال بد برای آنها باید احتراز نمود زیرا
که اعصاب اطفال خیلی زود بآن منازمی گردد و ممکن است آنها
را ضبط نماید و گاهی هم اسباب از خواب پریدن و وحشت اطفال
می گردد *

بی خوابی

بیخوابی سبب های مختلفی دارد

۱ - بیخوابی بواسطه درد های شدید مثل عقربك انگشت

و اوجاع عصبانی و خارشهای شدید و درد های شدید ناحیه بطنی.

۲ - بیخوابی بواسطه امراض عفونی حاد تب دار مثل تب تیفوئید

و رماتیسم حاد و غیره *

۳ - بیخوابی بواسطه مسمومیت ها و اسراف در خوردن قهوه

و چای غلیظ و استعمال توتون و تنباکو و الکل و مرفین *

۴ - بیخوابی مریضهای مبتلای به آفات کلبه و فاب و ربه و

جهاز هاضمه و سفلیس و تقرس و بالودیسیم و دیابت *

۵ - بیخوابی های مبتلایان به ضعف اعصاب خیلی زیاد است این بیخوابی در نزد نوراستنیک ها و اشخاصیکه کار فکر و دماغی زیاد دارند و دماغ آنها از کار فکری خسته شده است مشاهده می شود *

علائم - بیخوابی کامل خیلی اشخاصیکه خیال می نمایند که هیچ نخواستارند معذک خیلی از لحظه وقت خود را گاهی استراحت کرده و چرت زده اند ولی خواب آنها بقدری که هر لحظه قطع می شود و قتیکه بیخوابی مدت مدیدی طول بکشد و مریض از لذت خواب محروم بشود شبها طویل می شوند بطوریکه شب تمام نشدنی بنظر می آید هر لحظه ساء، میکازد و خسته کننده است کوچکترین صدا فریادی و کوچکترین خش خش خواب را قطع میکند *

مریض دائماً وضعیت خود را عوض می کند که وضعیت راحتی برای خود اتخاذ نماید از این دنده بان دنده می گردد عوض کردن وضعیت نیز برایش بدون نتیجه است صبح حس ناراحتی برای خود می نماید سنگین و کرخ و کبرفته است روشن نیست منظره مخصوصی دارد و سالی را که برای رفع بی خوابی میتوان اتخاذ نمود اول باید مریض سعی نماید دستورات صحی را که برای خواب قبلا ذکر شده مجری بدارد اگر برای رفع بیخوابی کافی نبود دستورات ذیل را نیز مجری بدارد در روز ورزش ملایمی بنماید استحمام ملایم ۳۸ درجه دوران دم عمومی را منظم بنماید بعد از خوردن یکلی

باید استراحت نماید کارهای فکری و دماغی را ترك نماید غذای شب باید سبک باشد گوشت کم بخورد شراب و قهوه و چای نباید بخورد بعد از غذا بگردش بروددم کرده بابونه شیرازی تیمول بهار نارنج مسکن و خواب آورنده خوبی هستند شبها قبل از خوابیدن عادت بگیرید که برای تخلیه روده و قضای حاجت بیرون بروید زیر سر را با بالش بلند کنید که خون وریدی بطرف قلب متوجه باشد پنجره اطاق را باز بگذارید که هوای اطاق تازه باشد استحمام ۳۸ درجه در آخر روز برای خواب آوردن نافع است همین طور دوش ۳۵ درجه گذاردن پاها نا ناحیه حرقفی مدت کمی در آب سرد نافع میباشد.

معالجه دوائی - منوم ها خیلی زیاد هستند ولی اثر آن ها پس از قدری استعمال عادت می گردد و اثری ندارد بعضی از منوم ها توکسیک بوده و نباید استعمال کرد مگر با دستور طبیب.

افراط در خواب

اگر باید باندازه کافی خوابید افراط در خواب هم بداست نباید خود را عادت زیاد بخواب داد زیرا که عضلات بواسطه افراط در استراحت بد عادت شده و کار نمی کنند و چربی جانشین الیاف میشود بالنتیجه بعد از کمی کار کویده گی در بدن ظاهر میگردد شخص بواسطه کار نکردن بهنلای به فریبی زیاد یاسن مغرط میگردد هاضمه اشخاص کم حرکت و یک جانشین خوب نیست بعد از خوردن غذا سست میشوند و بذلك نااباً این اشخاص شبها را راحت نمیخوانند اصراف در خواب نتایج خفای بی در بیش

اشخاص سالخورده دارد زیرا که خواب زیاد موجب یبوست مزاج میگردد و یبوست مزاج موجب اختقان ریه میبود.

معالجه - غذای سبک باید بخورید بعد از غذا بگردش بروید خوردن قهوه و چای بعد از غذا برای رفع خواب خوب است سوء هاضمه غالباً موجب اصلی افراط خواب است خشم موجب تحریک دماغ گشته و بالتیجه میل بخواب برطرف می گردد.

خوراك

بدن زنده ما مانند ماشینی است که خوراك ما در آن سوخته و نیروی زندگانی ما را تامین مینماید این سوخت و سوز (احتراقات) در داخل انساج بدن در مجاورت اکسیژن جذب شده از ریتین مجری میگردد. تمام مواد غذائی را که ما میخوریم وقتی که تجزیه بشوند محتوی عناصر ذیل میباشند:

۱ - از البومینوئید (۱) (شبهه به سفیده تخم مرغ) که برای ساختمان انساج بدن بکار میرود یعنی اساساً بدن ما مرکب از البومین

۲ - از موادی که باید در ماشین بدن بسوزد تا تولید نیرو بشود مثل آنکه ذغال در ماشین بخار میسوزد این مواد عبارت از چربی و قندوئید روکاربون (۱) میباشند در اغلب خوراکی های ما (بتناسب آن خوراك) این سه مواد موجود است.

مثلاً ۱۰۰ گرام نان ۵۰ گرام هیدرات دو کاربن و ۹ گرام البومین و ۸ گرام چربی دارد مابقی آن آب و املاح آن میباشد گوشت

(۱) Hydrocarbon

برخلاف مقدار زیادی البومینئید دارد کمی هم هیدرات دوکاربون .
 ۴۰۰ گرام گوشت ۱۷ گرام البومینئید و ۵۰ صدم گرام ثیدرات دوکاربون و
 تقریباً پنج گرام چربی دارد مابقی آن آب و املاح است .
 برای يك مرد بزرگ غذائیکه میل مینماید (در ۲۴ ساعت)
 باید به نسبت ذیل از مواد سه گانه دارا باشد :

۱۱۸	آلبومین
گرام	
» ۴۰	چربی
» ۵۰۰	قند (هیدرات دوکاربون)
	برای زن قدری کمتر
» ۹۰	البومین
» ۴۰	چربی
» ۴۰۰	قند

ولی مقدار البومین را ممکن است کمتر هم مصرف نمود (يك گرام
 برای هزار گرام وزن بدن) یعنی ۷۵ گرام آلبومین برای يك انسان
 متوسط الجثه کافی است در مبحث حرارت گفته شده است که واحد
 حرارت را کالوری می نامند و عبارت است از بالا رفتن بواسطه
 حرارت يك هزار گرام (يك لیتر) آب مقطر صفر درجه را بحرارت
 يك درجه مثلاً اگر يك گرام روغن یا چربی را بسوزانیم ۸ کالوری
 از آن متصاعد می گردد یعنی يك هزار گرام آب مقطر صفر درجه
 را میتواند به ۸ درجه حرارت برساند *

خلاصه آنکه هر گونه چربی که بواسطه خوراك جذب بدن
 گشته و در ارگانيسم بسوزد توایند همین مقدار حرارت را در بدن
 می نماید همینطور است برای هر گونه غذائی را که ما بخوریم و

مولدالحراره باشد پس بهمین نهج میتوانیم مقدار خوراکی را که برای تغذیه بدن ما لازم است حساب نموده بدن برسانیم مثلاً يك هزار گرام شیر (يك لیتر) تولید ۷۰۰ کالوری مینماید و يك تخم مرغ ۷۵ کالوری از این قرار تقریباً ده تخم مرغ لازم است که جانشین يك هزار گرام شیر بشود مقدار کالوری که برای يك مرد لازم است ۲۵۰۰ الي ۳۰۰۰ کالوری میباشد مقدار کالوری خوراکی ها را ما ذیلا مینگاریم:

۱ - شیر و تخم مرغ

۷۰ کالوری دارد	۱۰ گرام شیر
» » ۲۵۰	» سرشیر ۱۰۰
» » ۳۵۰	» کره ۱۰۰
» » ۳۶۰	» بنیر خوب ۱۰۰
» » ۷۵	يك تخم مرغ (تقریباً ۵۰ گرام وزن)

۲ - گوشت

۱۰۰ کالوری دارد	۱۰ گرام گوشت - گاو لاغر
» » ۳۵۰	» گوشت گاو چاق ۱۰
» » ۲۰۰	» گوشت گوساله گوسفند جوجه مرغ ۱۰
» » ۱۰۰	» گوشت ماهی ۱۰

میوه جات

۲۵۰ کالوری دارد	۱۰۰ گرام نان
» » ۴۰۰	» نان شیرینی ۱۰۰

۳۰۰ کالوری دارد	ا	گرام غله (گندم جو نخود عدس لوبیا)
» » ۹۰	۱۰۰	» سبب زمینی
» » ۵۰ تا ۲۰	۱۰۰	» میوه (تقریباً)
» » ۴۰۰	۱۰۰	» قند

ولی تنها خوردن غذای مولدالحراره برای نگاه داری بدن وزندگانی کافی نیست و غیر ممکن است يك شخص را منحصراً کره و قند خورانید وزندگانی آن را تامین نمود بلکه بدن احتیاج بمقداری آلبومین دارد که باید از اغذیه بگیرد (تقریباً برای هر هزار گرام وزن بدن يك گرام) این مقدار آلبومین هم در اغذیه مختلفه ما موجود است.

اغذیه که دارای مقدار زیادی آلبومینتید میباشند ماذیلامینگاریم:

۲۹ گرام در ۱۰۰ گرام	بیر اعلی
» » ۲۳	نخود و لوبیا
» ۲۰	عدس
» ۱۵ الی ۲۰	گوشت
» ۱۲	تخم مرغ
» ۷	نان
» ۵	برنج
» ۲	سبب زمینی
» » ۲	هویج کاهو کلم شامه
» » ۵۰	مه هجات تازه

با خوردن نان و پنیر و نخود و لوبیا و عدس و گوشت احتیاج البوهیتید

بدن را با کمی تغییرات میتوان رفع نمود ولی برای احتراز از عدم انتظام امعاء لازم است مقداری چربی و قند نیز خورد.
باید دانست که يك عضو زنده بدون جذب مقدار کافی نمك نمی تواند زنده بماند این است که ذائقه طلب نمك طعام می نماید و باید همیشه در خوراك ما بقدر کافی داخل باشد همینطور برای سایر املاح که مقدار کمی غذاها باید دارا باشند اگرچه چند صدم گرام هم باشد علاوه از اغذیه مولدالحراره و آلبومینئید و املاح بدن احتیاج به مواد دیگری دارد که بدون آن نمو نمی نماید و آن ویتامین غذائی است.

باید دانست که بدن اغذیه لازمه خود را از نباتات میتواند اخذ نماید و احتیاج بخوردن گوشت ندارد مگر در بعضی امراض (سل).

خوراکهای آلوده به میکروب و کثیف

با اولین نظر در روی اغذیه اول شیرینی جات دافریب و گوناگون مغازه های قنادی با آنکه تازه تهیه شده و جوف جعبه آبنه گذارده اند با اولین حرکت بادیا جاروب مغازه مقدار کثیری گرد و خاک و فضولات حیوانات را که با کفش مشتریان بمغازه وارد گردیده یا باد آنجا رانده است بروی آنها مشاهده خواهیم کرد.
دوم درب مغازه عطاری و سقط فروشی قند و شکر و هر گونه مایحتاج خوراکی را نیز که از آنجا خریداری نمائیم باز بهمین نهج آلوده بگرد و خال کوچه و خیابان مشاهده خواهیم کرد.
سوم درب دکان بقالی نبر روغن کره ماست شیره میوجات

خشك وتر و تازه كه تمام باروى باز و برهنه در معرض خريد و فروش گذارده و هر آن مورد هجوم گرد و خاك و كشافات ميباشند و هر آن مگس و زنبور نيز مدفوع خود را با مقدار زيادى ميكروب بانها اضافه مى نمايد و وضعيات فوق الذكرد مشاهدات نظرى و باچشم غير مساح نامرئى مى باشد *

ولى اگر مقدارى از اين اغذيه را با آب مقطر استرليزه خالص شسته و زير ميكروسكوب گذارده و باچشم مسلح بان نگاه كنيم از خريدن و خوردن هر گونه خوراكى بيزار گرديده و صرف نظر خواهيم نمود *

در اين صورت ديگر از خوراكي ها و ميوه هاى پايچيده شده در جوف كاغذو دست هاى كئيف پيچنده نبايد حرفى بميان آورد بر گرديم با متحان اگر باچشم خودتان در زير ميكروسكوب كه در آب مقطر فوق الذكرد مقدار كئيرى فضولات حيوانات و كشافات ديگر كه مخلوط با گرد و خاك گرديده به بند علاوه در هر اتنمطر مكعب آب از ۳ ميليون تا ۵۰۰۰۰ ميكروب هاى مختلف محتوى است خيلى متعجب خواهد گرديد *

بيشتر اسباب حيرت شما خواهد بود كه اگر بدانيد اين مقدار ميكروب از اغذيه مغازه هاى پاكيزه و آنهائى كه ميوه يا شيرينى خود را در زير شيشه و جعبه آينه با نهايت نظات گذارده اند مى باشد *

انتخاب انواع خوراکی ها

اولین چیزی را که باید در خوردن غذا در نظر داشت این است که آن غذا زیان برای سلامتی بدن نداشته باشد همچنین از اغذیه که در معده موجب تخمیرات غیرطبیعی و نفخ بدن می گردد باید احتراز نمود مثل غذاهائی که در دهان خوب جویده نشوند و گوشت های بیات شده طیور و حیوانات دیگر و غیره .

غذا باید مواد مغذی آن زیاد باشد نه حجم آن خیلی بخوبی میتوان حس نمود که بعد از خوردن خوراک مقوی و مغذی و کم حجم انسان بشاش و سبک و راحت است بر خلاف اغذیه که مغذی نیستند و حجم آن زیاد است پس از خوردن شخص را سنگین و بی قوت مینماید معده بر و ناراحت دوران دم را مختل و مانع حرکت و راه رفتن میشود .

افراط در طرف مقابل یعنی خالی نگاه داشتن معده بواسطه صرف اغذیه کم حجم نیز زیان دارد زیرا معده و روده ها خالی گردیده و موجب عدم طاقت و ضعف مزاج میشود .

برای رفع خسته گی دماغ با خوردن يك فنجان چای یا قهوه یا کافئین خسته گی دماغ را میتوان ترمیم نمود خوردن يك فنجان از یکی از آنها واسطه تحریکی که در بدن تولید می نماید اغذیه هضم و ذخیره بدن را به صرف میرساند افراط در آنها نیز مضراست و باید بمقدار معتدل و مباحه روی میل نمود چای و قهوه را باید بعد از غذای ظهر میل نمود بعد از غذای شب موجب تحریک اعصاب

گردیده و تولید بی خوابی و زحمت مینماید *

اشخاصیکه مشروبات الکلی را بقصد اسنیمولات (محرك) می نوشند که بوسیله آن رفع خسته گی بنمایند باید بدانند اگر چه تا نیم ساعت الکل تحریک موقتی نموده و ارگانسیم را بحرکت می آورد ولی بتدریج این تحریک موقتی رفع گردیده و خسته گی مضاعف میشود علاوه بواسطه محصولات غیر طبیعی که در بدن تولید مینماید عضلات بدن و دماغ را مسموم میکند بتدریج این سمیت در بدن خود بخود زیاد شده اکسیژن خون را تصرف و در نتیجه سلولهای کبدی را خراب و ضایع می نماید (به الکل مراجعه شود) بهتر است که خسته گی با مصرف مقداری گوشت ترمیم نموده حقیقاً خوردن آن مفید است ولی نباید افراط در خوردن آن هم نمود زیرا که خوردن گوشت زیاد در جهاز هاضمه خوب هضم نشده و تولید سمیت مینماید میوه جات بهترین اغذیه برای راه روندگان مثل پیاده نظام و اشخاصیکه زیاد راه میروند مثل شتر بانان یا جارپا داران چوپانان و قاصدان میباشد زیرا که هم دارای مقدار کافی قند است و هم خیلی زود در جهاز هاضمه تحلیل میرود و عضلات را تغذیه و تقویت مینماید *

بهمچنین خوردن میوه های خشک و شوکولات و مرباجات و عسل همان مقصود را انجام می دهد باید دانست که لازم است همراه بوه جات نان هم خورد زیرا که خود نان هم تبدیل به قند می شود اما بطور آهسته و بطئی و هنگام احتیاج عضلات را تغذیه می نماید پس قند خالص از غذای ورزش سریع است و نان غذای ورزش بطئی .
سبزی جات - خوردن سبزیجات در واسطه قدرت آبی که

محتوی میباشد و بواسطهٔ املاح زیادی که دارا هستند لازم و خیلی مفید است بواسطه اعمال شیمیائی که در انساج بجای می آورنده خصوصاً اسیدهای حاصله از ورزش را خنثی می نمایند پس سبزیجات غذائی هستند که لازم است با خوردن نان و میوه جات همراه باشد.

روغن ها و چربی های خوراکی - چربی هاضمه رابطی می نماید درنواحی گرم نباید چربی خورد ولی درنواحی سرد سیر مخصوصاً زمستان خوردن آن خوب است.

پوشاک

۱- پوشاک جدیدالولاده - جدیدالولاده خیلی زود سرما می-خورد زیرا که کالوری بیشتر از اشخاص بزرگ تلف می نماید لذا لازم است که جدیدالولاده را بطور کافی پوشانید ولی نه خیلی زیاد جدیدالولاده لازم دارد که بمثل اشخاص بزرگ اعضاء و جوارح خود را حرکت بدهد پس نباید دست و پاهای او را در قنناق پیچیده و بست بلکه باید دست و پای او را آزاد گذارد تا اینکه هر وقت میخواهد آنها را حرکت بدهد سر جدیدالولاده باید همیشه برهنه باشد.

لباس جدید الولاده باید ساده و برای عوض کردن راحت باشد باید طوری جدیدالولاده را پیچید و لباس پوشانید که برای تبدیل کهنه کثیف و آلوده آن لباسهایش کثیف نشود.

جدیدالولاده بواسطه بوی شیر و آلوده شدن به کثافت زود حشرات و شیش بطرف او میروند باید همه روزه بعد از استحمام لباسش را عوض نمود (به نظافت بچه مراجعه شود).

۴- پوشاك اشخاص بزرگ- مقصود از پوشیدن لباس و رخت: اولاً نگاه داشتن حرارت مخصوص بدن است در مقابل تلف کردن کالوری در زمستان و برای جلوگیری زیادی حرارت در تابستان و برای جلوگیری از صدمه باد و باران است در تمام اوقات •

ثانیاً نگاه داری بدن است از گر دوخاك و غبار هوا و از تصادف و تصادم اتفاقی اشیاء لباس باید دارای شرایط و صفات ذیل باشد :

۱- لباس باید گشاد باشد برای آنکه مانع حرکات طبیعی بدن نباشد و حرکات قفسه صدریه راحت باشد که تنفس آزادانه مجری گردد همچنین حرکات سایر اعضاء و جهاز هاضمه و حرکات عضلات و فشار کم یا زیاد نباید مانع جریان دوران دم جادی بشوند •

طبقه هوائیکه فیما بین لباس و پوست بدن واقع میشود حرارت بدن را محافظت می نماید •

ولی فراخی لباس نباید در زمستان زیاد باشد زیرا که تجدید هوای بیایی زیاد سرد پوست بدن را سرد می نماید این تجدید هوا و سرد شدن پوست بدن در تابستان مطبوع و در زمستان ناپسند و زیان دار دلایل لازم است لباس مخصوصاً در ناحیه گردن (یقه) و در ناحیه بطن (کمر بند) بقدر کفایت فراخ و گشاد باشد که فشار بروی جسد نیاورده و مانع جریان هوا و دوران دم نباشد همچنین در ساق با بند جوراب و مچ بیچ باید مانع دوران دم نشوند •

۲- لباس باید قابل نفوذ باشد تا اینکه تعریق و تبخیر جلد بدن (جذب اکسیژن و دفع انیدرید کاربونیک و تبخیر عرق) در سطح جادی مجری گردد •

۳ - لباس ناید گشاد و سبک باشد یعنی دارای مقدار کافی هوا باشد که جذب و تبخیرات جلدی بر حسب مواقع در فصول براحتی مجری گردد .

۴ - لباس نباید بلند باشد و زمین کشیده شود و گرد و غبار و میکروبهای کوچک را بخود بگیرد .

انتخاب پارچه - لباس از نقطه نظر اینکه باید بدن را از سرما و گرما محافظت نماید بهترین پارچه ها برای این مقصد پارچه پشمی است نهایت در فصل گرما باید پارچه آن نازک و تار و پود آن از هم دور بوده و گشاد باشد تا هوا بتواند در آن داخل گردد مخصوصاً اشخاصی که کارهای ورزشی دارند و همیشه مواجه با عرق کردن میباشند مثل کارگران و پیاده رونده گان و غیره .

پاک کردن لباس - نباید لباس را در اطاق مسکونی و اطاق غذا خوری و مطبخ برس زده و گرد و خاک آن را تکان داد زیرا که گرد و خاک و میکروبهای آن در آن مکان منتشر خواهد گردید این عادت بدی است و باید جداً آنرا ترك کرد لباس را در مکان مخصوصی باید پاک کرده و برس زده و گرد و خاک آنرا فوراً جاروب کرد و در يك جعبه سر بسنه ریخته بخارج ببرند .

خطر بعضی از الوان در لباس - جو را بها و پارچه هائی که مثلاً بارنگ قرمز آنیلین رنگ شده است ممکن است تولید مسمومیت خطرناکی را برای شما بهمانند و شما ندانید که چرا مریض شده اید (به مسمومیت از آنیلین مراجعه شود).

بخش دوم

بدن

۱- (جلد) پوست بدن

اولین شرط نظافت نگاه داری پوست بدن است از امراض جلدی عامه امراض جلدی و سختی آن را بواسطه کثافت و پاکیزه بودن پوست بدن دانسته اند لذا روزی دو الی سه مرتبه و لااقل یک مرتبه باید دست و صورت و گردن و نواحی دیگر از بدن را که بازو و جاور باهوا و گرد و خاله و غبار است باید شست و شو کرده و پاکیزه نمود *

برای شستن بدن حتی المقدور بهتر است که آب جوشیده گرم با آب باران استعمال کرد آبپایکه دارای گچ باشند گاهی اوقات پوست بدن بعضی ها را تحریک مینماید آب سرد پوست بدن را ، و ه نصاب کرده و در زمستان مسنعد به شقاق و ترکیدن خواهد نمود *

بهترین صابون ها رای پوست بدن صابون سفید آشتیان و صابون سفید قمصر کاشان و صابون سفید ارومیه است.

جلد بدن بعضی اشخاص طاقت استعمال صابون را نداشته مکان است با استعمال صابون ترکیده و تواید اکزما بنماید برای

جلوگیری از تحریک جلد این اشخاص و معالجه آنها جلد آنها را باید با کلد کرم یا گلیسروله آمیدن یا گلیسرین خالص چرب نمود اشخاصی که پوست بدنشان خشک است با کلد کرم تازه خودشان را چرب نمایند و در هر هفته یک یا دو مرتبه مدت نیم ساعت در آب گرم حمام ۳۵ درجه بنشینند و با صابون خود را بشویند.

اشخاصیکه پوست بدن آنها چرب است و دارای جوش های غده چربی میباشد صابونیکه غلیب زیاد داشته باشد میتواند استعمال نمایند یا با آب های غلیبائی مثل بی کر بنات دو سود یا لعوق الکال کا مفره و اودکلنی بنمایند پوست بدن اشخاصیکه تحریک میشود و خشک است حمام نشاسته و گلیسرین با حمام آب باران و گرم نافع است.

پوست بدن اشخاصیکه چرب و دارای جوش میباشد حمام های غلیبائی نافع است استحمام دوائی را باید از طیب دستور گرفت، استحمام ساده با آب خالص از قدیم قبل از اسلام و مخصوصاً بعد از ظهور دیانت اسلام از یک هزار سال قبل در ایران استحمام و شست و شوی و نظافت جزء تکالیف دینیه محسوب و تمام اهالی آن معتاد بوده و میباشد استحمام بر دو قسم هجری می شود اول آنکه انسان تمام بدن را تا گردن در آب فرو برده و سر را بدفعات در زیر آب برد و بیرون بیاورد دوم آنکه با آب روان یا آبشار یا دوش خود را بشوید نشستن در آب نیم گرم ۳۷ الی ۳۵ درجه حرارت مدت پنج الی ده دقیقه برای بدن نافع است استحمام در آب حمام های عمومی که فعلا در غالب شهرها و قراء و قصبات معمول است

بعلت کشف شدن آب خزانہ خالی از ضرر نیست و غالباً موجب سرایت امراض میشود بهتر این است که حمام با دوش بوده و برای غوطه خوردن در آب خزانہ هائیکہ عمومی هستند تبدیل بہ خزانہ یک نفری بشود کہ پس از غوطه خوردن آنرا خالی و برای دیگری مجدداً پرنمایند .

برای محفوظ ماندن از امراض جلدی و مبتلا نشدن بآن لازم است کہ تمام اعضاء بطور طبیعی وظایف خود را انجام دهند و سلسلہ اعصاب بحالت تعادل کامل باشد و غذا خوب و بی عیب بوده و مقدار آن مطابق بامصرف بدن باشد در امراض جلدی نوع غذا دارای اهمیت زیادی میباشد عدہ کثیری از امراض جلدی اکتر ما و آکنہ مربوط باختلال جهازها ضمه و اختلال تغذیہ بدنی میباشد .

بعضی از اغذیہ مثل ماهی هائیکہ گوشت آن چرب است و گوشت های بیات و مانده و پنیر کهنه و مہوہ های ترش و توت فرنگی و کلم و قارچ و نان های شبر بنی و تخم مرغ کهنه ممکن است سبب بروز بشورات جلدی از چند دقیقه تا ۲۴ ساعت بشود و تولید کهیر یا ابارک و اکنه و غبرہ بنماید .

بہم چنین بعضی ازہ شروبات ہمین تاثیر را دارد مثل شرابهای غیر خالص و قہوہ و چای وغیرہ در نزد بعضی اشخاص ممکن است گوشت گوسالہ وبرہ ہم ہمین اثر را داشته باشد

غذا های بطائی الہضم و خوب نجاویدن آن و بہ تندی غذا را خوردن ہمینطور سبب بروز امراض جلدی و اکنه صورت می شود

لقمه غذای بزرگ که در دهان خوب پاره نشده و جاویده نشود معده را تحریک نموده و بواسطه سلسله اعصاب موجب احقان و کثرت عمل عروق و غدد های صورت میگردند .

۴- دستها - بواسطه اینکه دستها همیشه تماس با اشیاء زیاد و کثیف دارند و همیشه در مجاور هوا و گرد و غبار می باشند لازم است که منظمًا قبل از هر غذا دستها را بشویند و نیز لازم است بعد از هر دفعه که بجائی برای قضای حاجت میروند دستها را با کبزه با آب و صابون بشویند اشخاصیکه عادت به شست و شوی دست خود ندارند غالبًا مسنعد امراض خطیره میباشد مثل مطبقة و امراض مسری و عفونی دیگر.

در دبستانها و دبیرستانها لازم است که دست شوئی نزدیک جائی ها بگذارند که اطفال پس از قضای حاجت عادت بنمایند براینکه دست خود را بشویند .

۳- دهان - نخست باید دانست که عده کثیری از اجرام ذره بینی (میکروارگانسیم) بواسطه تنفس هوا وارد دهان میشوند پس دهان همیشه منجوی این اجرام بوده و میباشد وای معدودی از آنها تواید مرض مینماید مثل اسریتوکوک (۱) و اسنافیاوکوک (۲) و پنمو باسیل (۳) و پنموکول (۴) و باکتر بوم کولی (۵)
خوشبختانه برای دفعه این اجرام مودیه اثری در بزاق دهان

(۱) Streptocoque (۲) Staphylocoque (۳) Penom-
bacil (۴) Penomocoque (۵) Bacterium colie

خاکی گردیده که کشنده میکروبهای مضره میباشد و از ازدیاد و نمو آنها جلوگیری مینماید، البته در نزد اشخاص سالم و قوی البنیه همین اثر نزاق برای جلوگیری از نمو میکروبهای مضره کافی است ولی در اشخاص ضعیف البنیه و مریض لازم است مراقبت نمایند که میکروبهای مضره نتوانند در حفره دهان نشو و نما نموده و موجب اختلالات و ناخوشی بشوند.

ما دستور مراقبت و پاکیزه نگاه داشتن دهان را ذیلا می نگاریم :

اول دندانها را هر صبح و شام و بعد از خوردن هر غذا مسواک نمایند.

دوم کنار دندانها را بعد از خوردن هر غذا باخلال چوبی پاکیزه بک نموده و تیکه های غذائی را نگذارند در کنار دندان مانده عفن بشوند.

سوم دهان را بایکی از محلول دهان شویه مضمضه و غرغر نمایند. چهاره دندان های گرم خورده و کربنیک را وسیله دندانساز معالجه و تمیز نمایند.

باید دانست که دهان برای غذا خوردن و حرف زدن باید بکار برد و نه برای تنفس.

تنفس را باید از مجری بینی نمود و اگر بینی مسدود باشد که مانع از تنفس باشد باید آنرا معالجه نمود.

مراقبت دهان هنگام سلامت - دهان شویه های زیادی برای پاکیزه نگاه داشتن دهان توصیه گردیده ما چند نسخه از آن را انتخاب

و ذیلا می نگاریم :

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| ۱۶ گرام | ۱- انیسون نیر (بادیان) رازیانج |
| « ۴ | دارچین |
| « ۱۲۵ | کرم دوتارت |
| « ۱ | اسانس مانت |
| ۵۰ سانتی گرام | نیثرون |
| « ۲۵ سانتی | میخک |
- ادویه فوق را در یک هاون خوب با هم سائده و دریا صد گرام الکل ۸۰ درجه هشت روز بخوا بانند و بعد صاف نمایند و استعمال نمایند .
- | | |
|---------------|---------------|
| ۵۰ سانتی گرام | ۲- تیمول |
| « ۱ | براکس |
| « ۵۰۰ | آب جوشیده |
| ۵ گرام | ۳- آب اکسیژنه |
| « ۱۰۰ | آب جوشیده |
- ۴- برای محکم نمودن لئه روزی سه یا چهار مرتبه کرد ذیل را پاشند .
- | | |
|---------|-------------------|
| ۱۵ گرام | بودر کنکینا |
| « ۵ | بودر راتانیا |
| « ۵ | بودر کلرات دوپطاس |

مراقبت دهان در زمان مرض بودن و تب داشتن برای اینک نان تلخ و بد بو لعاب دار و چسبناک نشود روزی چند مرتبه با آب

نیم گرم و محلول فوق الذکر شسته مضمضه و غرغره نمایند .

اگر تعامل آب دهان حاض (ترش) باشد مضمضه آب ویشی نافع است ترشی آب دهان را باین طریق معین مینمایند که کمی کاغذ تورنسل آبی را در آب دهان فرو برده اگر قرمز گردید تعامل دهان ترش است .

دندانهای مریض را بامسواک زبر پاک کنید زبان را بایکپارچه پاک و یکی از محلول های فوق الذکر بشوئید زخمهای کوچک بای دندان و لثه را گرد اسیدبوریک پاشید .

۴ دندانها - بطور اختصار بازمی گوئیم حفظ صحت و سلامت دندانها عبارتست از پاکیزه نگاه داشتن دهان در قسمت حفظالصحه دهان گفتیم که دهان بواسطه تنفس دائما محتوی اقسام میکروبها می باشد و پاکیزه نگاه داشتن آن اهمیت بزرگی در سلامت دهان و دندان ها دارا است و باید همه روزه دهان و دندان ها را پاک کرده و پاکیزه نمود * -

بعضی ها همچو تصور مینمایند که رای پاکیزه نگاه داشتن دهان و پاک نمودن رسوب بای دندان خود ابد هر روز به دندانساز و متخصص مراجعه نمایند و برای آنها غیر ممکن و کار مشکلی است که بتوانند جلوگیری از رسوب اطراف دندانها و التیام اورام چرکی لثه ها بنمایند ، و بهمین جهت و تصور خطا در صد نظافت دهان و دندانهای خود بر نمی آیند این اشخاص اگر بدانند که نظافت و کفایت دهان و دندانهایشان مربوط بخود آنهاست و اگر پاکیزه نمایند و مطابق دستور دندانپزشان را مساوت نموده

نگاه دارند پس از اندکی مراقبت خواهند دید که بزودی حالت کثافت و عفونت دهانشان تغییر نموده و خون رفتن از پای لثه ها کم کم از بین رفته حتی چرک پای دندان ها (پیوره) نیز بهبودی خواهد یافت و نکث هم نخواهد نمود مشروط بر اینکه بطور کامل و طبق دستور دهان را شست و شو داده و پاکیزه نمایند .

دستور برای پاکیزه نگاه داشتن دهان و دندانها - همه روزه در سه وقت باید دهان و دندانها را شست و شو کرده و پاکیزه نمود
۱- صبح از خواب که بلند می شوید ۲- بعد از هر غذا ۳- شب موقع خوابیدن شست و شوی هنگام خواب شب خیلی اهمیت داشته و لازم است که با کمال دقت دهان را پاکیزه بشویند که در موقع خواب شب اجرام موزیه (میکروبا) دهان شروع به فعالیت نموده و زبان خود را انجام میدهند .

طریقه پاک نمودن پای دندانها و شست شوی دهان - اول پای دندانها را با خلال چوبی پاکیزه و تمیز کنید و تیکه های غذا را از فضای بین دندانها خارج نمائید .

دوم پای دندانها را از طرف داخل و خارج و ناچ دندان با سواک پاک نمائید .

سوم دهان را با آب پاکیزه مضمضه نموده و بشوئید برای اینکه بطور کامل و اصول فنی نظافت دهان انجام بگیرد وسایل ذیل را باید حاضر و موجود داشته باشید .

۱ - يك دانه مسواك زبر و سفت (برس دندان)

۲ - يك فنجان آب پاك تازه و صاف .

۳ - يك قرقره نخ ابریشمی و محکم .

۴ - خلال چوبی نازک .

۵ - يك دانه آینه دستی برای دیدن پای دندانها.

طریقه پاك نمودن فضای بین دندانها . - باریسمان محکم فضای بین دندانها را یکان یکان پاك نمایند بطریقیکه ریسمان متناوباً روی سطوح طرفی هر يك از دندانها چندین مرتبه گردش نماید و بوسیله خلال چوبی تیکه های غذائی را نخست باید از فضای بین دندانها خارج نمایند

طریقه مسواك زدن قوس دنداننی - مسواك را باید بطوری به پای دندانها زد که از طرف خارج طرف گونه و از طرف داخل طرف زبان و سطوح جوئنده دندانها را کاملاً پاکیزه نماید به این طریق که یست مرتبه در سطح خارج و یست مرتبه در سطح داخل وده مرتبه تاج یعنی در سطح جوئنده دندانها مسواك حرکت نماید برای هر طرف از دندان بالا بنجاه مرتبه و همینطور برای دندانهای پائین بنجاه مرتبه که مجموعاً برای هر دو فک دو یست مرتبه مسواك باید در دهان حرکت کرده باشد عمل مسواك زدن تنها باید لا اقل دو دقیقه طول بکشد فراموش نشود که فضای بین دندانها و پای دندانها را باید کاملاً و با دقت تمنا پاك نمود زیرا که پای دندانها و فضای بین دندانهاست که رسوب در آنجا جمع گردیده نمه را تحريك و منجر به تقرح و باعث خرابی رباطات خانه دنداننی و جراحت پای دندانها و لق شدن دندانها میگردد .

باید دانست که دهانیکه کاملاً سالم باشد نباید موقع مسواک زدن از پای لته خون جاری بشود اگر پای دندانها با زدن مسواک خون آمد و درد ناک بود در زدن مسواک مداومت نمائید و روزی سه چهار مرتبه دهان را با دقت پاک نمائید و مسواک بزنید و قتیکه رسوب از پای دندانها کاملاً پاک شد و بواسطه مسواک زدن پای لته خون نداد و جراحات از بین رفت دندانها محکم خواهند شد.

اطفال همینکه غذا خور شدند و سن آنها اجازه شست و شوی دهان آنها را داد باید بعد از هر غذا دهان آنها را شست و پاکیزه نمود.

از وظایف مادر و پرستار طفل است که همه روزه دهان طفل را دقیقانه امتحان نماید مخصوصاً هنگام روئیدن دندانها و مواظب نظافت دهان طفل باشند که کثیف نشود.

کرم خوردن دندانهای طفل بامشی سریع علامت نقصان املاح آهکی بدن است و حاکی از بدی حالت عمومی طفل خواهد بود و باید بقوریت بطیب مراجعه نمایند.

طیب بابت دهان طفل را اول از حیث کرم خوردگی و غیر طبیعی بودن فکین و صورت و دندانها که موجب اختلال غذا خوردن و تنفس و جویدن و حرف زدن میباشند دقیقانه امتحان نماید مخصوصاً صورت را

در بین عوام الناس عقیده خطا و غلطی است که تصور مینمایند که مسواک زدن پای دندانها گوشت پای دندانرا میبرد و خراب می

نماید برخلاف اشخاصیکه دندانهای خود را مسواک نمی نمایند بزودی پای دندانهایشان رسوب گرفته و کثیف میشوند و دندانها از جای خود حرکت کرده و می افتد بدون اینکه آثار کرم خوردگی در دندان آنها پدیدار شده باشد .

کارهایی که برای نظافت دندانها و دهان مضر است و باید ترك نمود ما ذیلا می نگاریم که از آن کارها احتراز نمایند .

اول مسواک دندانها با برس نرم یا با پارچه یا ریشه گیاه خیلی بد است و باید این قبیل مسواک ها را ترك نمود زیرا که ممکن است از الیاف آنها کنده و بریده شود و در فضای بین دندانها یا پای آنها مانده و اسباب صدمه و خطر بشوند .

دوم - اسباب و افزاز دیگری بجای خلال چوبی و ربسمان بجای استعمال نمود و فضای بین دندانها را باید با خلال چوبی و ربسمان پاک کرد و لاغیر

سوم - برای پاکیزه نمودن دهان و دندانها استعمال تنبور دودید و کرازت و اسید فنیک و محرقات دیگر فوق العاده بد است زیرا که ممکن است صدمات و جراحات سختی در دهان تواید نماید و دندان مریض را هم معالجه نمی نماید دواهای فوق الذکر را فقط متخصص امراض دهان و دندان و طبیب می تواند در موارد خودش استعمال نماید .

چهارم - اصراف در استعمال خمیرها و گردها و صابونها که با سم ضد عفونی و شست و شوی دهان و پاکیزه نگاه داشتن آن در تجارت و دواخانه ها بکار میبرند چندان خوب نیست علاوه بر اینکه

میکروبهای دهانرا نمی کشد سلولهای مخاطی را نیز خراب نموده و انساج را مستعد برای نشو و نمای میکروبهای موزیه و مضره و مبنلای بامراض عفونی و مسری مینماید

خلاصه حفظالصحه روزانه ددان باید بطور مکانیک و پاکیزه شستن دهان و دندانها انجام بگیرد و مواد ضد عفونی را در مورد صدمات و تقرح دهان و لثه طبیب باید استعمال نماید باید دانست که دهان سالم با استعمال مسواک سخت پهای ددان نباید خونابه از آن جاری گردد و با آب سرد نباید دندانها متاثر شوند

حفظ صحت دهان در اوقات انتشار امراض مسریه عفونی-

در هنگام انتشار امراض ای‌دمی پاکیزه نگاه داشتن دهان فوق العاده اهمیت دارد مخصوصا گریپ هنگامیکه میکروب مرض شدت فعالیت خود را بکار میبرد محفظه دهان مریض پرسناران و اطرافیهای مریض را آلوده مینماید و خود مریض را مسموم می کند لذا باید دهان مریض را علاوه از نظافت روزانه زمان سلامت و عادی با غرغره و مضمضه های ضد عفونی شست و شوی زیادی نمود

مجموع ذیل

فرمل	۵ گرام	عطر نعناع	۲ گرام
عطر ابوبن	۲ گرام	الکال ۹۰ درجه	۱۵۰ گرام

ده قطره از محلول فوق در یک گیللاس آب جوشیده داخل

نموده دهان را بشویند. محلول فوق هم معطر است و هم مطبوع و بواسطه فرمل که محتوی است اورام مخاطی دهان تخفیف یافته و مریض را از رنج و تعب راحت خرد نمود بعد از هر غذا یا جوشانیده

یاشیر که بمریض خورائیده میشود لازم است دهان مریض را با آب ویشی یا محلول بی کربنات دوسود شست و شونمود .

۵ - صورت - حفظالصحه صورت همان حفظالصحه جلدی است که در قسمت جلد بیان کرده ایم ساعت معین از خواب برخیزید صبح ها ورزش طبیعی بنمائید صورت را با آب تازه و خنک پاکیزه بشوئید خرم و خوشحال و خندان باشید در موقع غذا خوردن غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید غذای ظهر از گوشت و حبوبات باشد خیلی خوب است ولی غذای شب را از حبوبات تنها بخورید که هم سبک بوده و هم برای خواب راحت باشد.

جلد صورت اگر چرب باشد با محلول جوش شیرین بشوئید این طریق جوش شیرین ۱۵ گرام آب گرم يك لیتر گرم گرم صورت را بشوئید و خشک نمائید و گرد نشاسته یا گرد برنج بزنید بعد پاک کنید و باهوله خشک نمائید .

جاد صورت اگر خشک باشد و بوش نماید با آب گرم و صابون پاکیزه صورت را بشویند و با کرم ذیل چرب نمایند .

روغن بادام شیرین ۵۰ گرام کلسیرین خالص ۲۰۰ گرام
صابون سفید خالص ۵ « عطر ۱۰ قطره

جلد صورت اگر چین داشته باشد شبها قبل از خوابیدن با روغن ذیل مالش دهند -

لانوین ۳۰ گرام گایسیرین خالص ۴۰ گرام گلاب ۱۵ گرام
پس از ماییدن بگذارند روغن در صورت بماند صبح پس از قدری مالش (مدت يك ربع) با آب گرم بشویند .

استعمال کوزه‌تیک ها (۱) برای آرایش صورت و گردن و گلو و دستها که معمول به و باسم کرم (۲) و سفیداب و بودر و ماتیک در تجارت می فروشند نه تنها بی فایده بلکه خطرناک و مضر هم میباشد عبارات و اسامی جذاب و فریبنده که برای فروش مطاع خود باین گرد ها و ادویه و اسباب زک می دهند عاری از حقیقت بوده فقط نتیجه استعمال آنها این است که غدد عرق جلد را مسدود نموده جلد را خشک و چهره را عوض آنکه جوان بنمایاند بیر می کند اشخاصیکه استعمال این قبیل گرد ها را مینمایند غالباً مبتلای به صداع شقی میشوند سبب آنرا تغییر از استعمال این گرد ها نباید چیز دیگری دانست برای این اشخاص استعمال کینین و آنتی برین هیچ فایده ندارد حوادث و عارضه سخت دیگری را هم باید به استعمال این گرد ها نسبت داد برای فهم مطلب باید دانست که این گرد ها از چه سمومات خطرناکی ترکیب گردیده است.

مقدار املاح سربی که در این گرد های صورت میخاوط است از ۹ الی ۱۸ و گاهی ۲۸ گرام در یک هزار گرام میباشد بعضی از این گرد ها از ۳۰ تا ۹۰ در ۱۰۰ محتوی گردا کسید دو بلنب میباشد. گرد هاییکه نهایت سفیدی را به پوست بدن و صورت میدهند منحصر از گردا کسید دو بلنب تهیه شده است.

این گرد های نوکسیک هر قدر با جسم چری مثل گلیسیرین و وازین و لانواین بیشتر انهمان شود جذب آن سریعتر و خطر آن بیشتر است. بعضی از گرد های صورت در ۱۰۰۰ گرام محتوی ۳۰ گرام

(۱) Cos.noliquis (۲) Creme

سولفور دارسینک و ۳۰ گرام ملح لیتارژ (۱) میباشد.

آبهای رنگ ابرو و موی سر غالباً محتوی نیترات دارژان و مواد توکسیک دیگر میباشند.

صابونهاییکه دارای غلیبب زیاد باشد برای چهره و جلد صورت مضر و بد است.

دستورنیک برای باقی ماندن و جاهت و قشنگی چهره و صورت آن است که صورت را صبح و عصر با آب گرم خالص و یا آب باران بشویند.

اگر صورت خشگی شده و پوست میدهد با کمی وازلین چرب نمائید بعد مالش دهید.

گرد برنج خالص برای جلوگیری از حرارت آفتاب نافع و از سوختن بشره جلوگیری مینماید مشروط بر اینکه کم و بفاصله زیاد استعمال نمایند.

سرکه والکل برای توالت بهتر است مشروط بر اینکه چند قطره در آب بیشتر استعمال نشود.

الکل زیاد چربی جلد را که برای محافظت جلد است از بین میبرد لذا نباید زیاد استعمال کرد.

۶- چشمها - بطور کلی حفظ الصحه چشم و پاکیزه نگه داشتن آن

عبارت است از پاکیزه نگاه داشتن دستها و صورت زیرا که غلبه بادست با چشم روابط دائمی دارد.

بعضی ها تصور می کنند که خیلی خوب است چشمهای خود را

بايك مايع گرم مثل آب جوشيده گرم و يا دم کرده يك گياهي مثلا با بونه وغيره و يا محلول بوريكه وشبه آن بشويند و باين عمل مداومت مينمايند در صورتيكه هيچ لزومي ندارد و علاوه مضر هم ميباشد .

بطور خلاصه بگوئيم كه با استثناء چند حالت مرضي يا بخصوص بلقاريت خشك كه آنهم بز شك بايد دستور دهد شستن چشم راجدا - گانه احتياجي ندارد و پا كيزه نگاه داشتن چشم ها با پا كيزه نگاه داشتن دست و صورت تأمين خواهد شد

استعمال محلول اسيد بوريك بطور دائم و نگاه داشتن چشم در محلول آن موجب تحريك ملتحمه و چشم بوده و بطور كلي مضر خواهد بود .

اشخاص مبتلاي به بلقاريت سخت هم اگر مبتلاي به ورم ملتحمه نباشند كافي است كه براي بلقاريت طبق دستور بز شك با طرز مخصوص بلكين را بشويند .

چشمهاي سالم احتياج به مواظبت و مراقبت جدا گانه از پا كيزه گي دست ها و صورت ندارد فوايدي را كه عوام براي شست و شوي چشم با آب گرم معمولي ساده قائل ميباشند بكلي بي مورد است مگر در - جاي خود طبق دستور بز شك بهترين روشنائى ها براي چشم روشنائى طبيعي است روشنائى هاي مصنوعي مثل روشنائى الكتريك و چراغ گاز كه داراي روشنائى شديدی باشند براي چشم چندان خوب نيستند . موجب اذيت و خسته گي چشم خواهند بود اما در صورتيكه داراي روشنائى متوسط باشند و يا بواسطه هباب هاي تار شدت نور آن را

کم نمایند که مستقیماً بروی شبکیه نتابند خیلی خوب است .
اشخاصیکه شکایت از روشنائی الکتريسته نموده و اظهارمینمایند
که روشنائی الکتريسته چشم آنها را اذیت و خسته مینماید علت
آن غالباً اختلال انکسار (۱) یا انطباق (۲) چشم آنهاست
که بواسطه روشنائی شدید چشم آنها اذیت و خسته میشود برای
امتحان قوه دید چشم طبیعی لازم است در مدارس کلاس دارای
ورقه اندازه دید چشم باشند معلمین در اول هر سال قوه دیدچشمهای
شاگردان را امتحان نموده اطفالی که قوه دید چشم آنها ضعیف است
باولیاء آنها اطلاع داده که بنزد پزشک بفرستند (ورقه اندازه دید
چشم را باید مطابق اصول فنی وزارت معارف طبع نموده و بتمام
مدارس با دستور و تعلیم آن بفرستند) اطفالی که محتاج بگذاشتن
عینک هستند عینک بگذارند از وظایف معلمین است که مراقبت نمایند
شاگردان زیاد بروی میز خم نشوند و کمتر از ۲۰ سانتیمتر نخوانند
و نویسند بهترین فاصله برای خواندن و نوشتن برای چشم شاگردان
میان ۲۵ و ۳۲ سانتیمتر میباشد .

اطفال که بواسطه عادت خیای بروی میز خم می شوند
مکان است که با گذاشتن آلتی که از مقوای ضخیم یا تخته چوب
بسازند بطول ۲۵ صدم متر با میز طفل فاصله داشته باشد به پیشانی
طفل قرار می دهند که در موقع خواندن و نوشتن از زباد خم شدن
روی میز مانع باشد .

روشنائی کلاس رای چشم شاگردان از نقطه نظر اهمیت دو

درجه اول است روشنائی باید بطوری باشد که شاگرد آسمان جای نشیمن خود را به بیند اگر روشنائی از دو طرف بتابد بهتر است روشنائی های مصنوعی مثل روشنائی چراغ الكتریک و چراغ گاز و لامپای نفتی که دارای روشنائی متوسط باشند یا اینکه دارای هباب تار باشند تا تخفیف در شدت روشنائی آن حاصل شود خوب هستند.

موبل (میز و نیم کت) کلاس باید دارای شرایط ذیل باشد
میز منحنی بطرف نیم کت بوده و مقابل چشم باشد اختلاف ارتفاع فیما بین میز و نیم کت باید بقدری باشد که مناسب باخته و تنه شاگرد باشد یعنی آموزگار بطور طبیعی بتواند بازو های خود را بمیز تکیه بدهد نیم کت باید دارای تکیه گاه نزدیک باشد که شاگرد هنگام نوشتن آن تکیه نماید که خسته نشود نیم کت باید دارای جای پا باشد که شاگرد پای خود را بان تکیه بدهد انحنای میز باید ۱۲ درجه باشد کتابهای کلاسیک باید بقدری درشت و خوانا باشد که در روشنائی يك شمع از يك مطری چشم سالم بخوبی بتواند آنرا بخواند و نفقه اطاس باید از نیم مطری خوانا باشد.

ظرفز تعلیم - از سن ۶ و ۷ سالگی باید شروع به خواندن و نوشتن شود که در ۶ سال با گچ و تخته سیاه اطفال را باید تعلیم نمود. مدت ساعت کار برای تمام اشخاص دارای اهمیت است مخصوصاً برای اشخاص نزدیک بنز از فاصله نزدیک نگاه کردن و دقت نمودن در چیزی یث مدت مدیدی در این امر برای نزدیک بینی میباشد کار برای ناطقان کوچک یک ساعت بری اطفال دبستان ها یک ساعت و نیم

و برای دبیرستان ها و عالی نباید زیادتز از دو ساعت طول بکشد .
اشخاصیکه چشم آنها مستعد به نزدیک بینی میباشد هر نی ساعت
باید قدری چشم خود را راحت بنمایند و مدتی چشم را بسته و باز
نمایند و از نوشتن و خواندن مدتی خود را منصرف نمایند .

۷ - گوش ها - هیچوقت نباید آب سرد معمولی را در گوش
داخل نمود استعمال تیکه کوچک اسفنج یا شبه آن یا چوب در گوش
بقصد پاک کردن گوش بد است زیرا که جرم گوش را به عمق
گوش میبرد با هر چیزی که بدست شما بیاید گوش خود را پاک
نکنید نه خار آید زیرا که پوست مجری گوش شما را خراشیده و موجب
دمل کوچک گوش خواهد شد .

در مواقع التهاب و درد گوش و درد دندان تیکه پنبه کم در
گوش نگذارید زیرا که داخل مجری گوش گردیده و به عمق
گوش میرود و موجب اذیت می گردد بلکه بهتر کفایت باید پنبه
بزرگ باشد که باعث عارضه نشود .

نباید در گوش مایع و یا روغنی که موجب خراب شدن اپی درم
میشود ریخت زیرا که مانع از امتحان گوش خواهد بود .

تصور نکنید که ترشح ریمی خیلی کمی هم از گوش ها هر
قدر هم بنظر شما کم و بیمعنی بیاید اهمیتی ندارد بلکه ممکن است
همان ترشح کم فوق العاده مهم و برای جان شما و طفل شما خطر
داشته باشد .

نباید تصور کنید که مرض مزمن گوش معالجه نداشته و معالجه
نمیشود یا اینکه کبری در هنگام بلوغ خودش خوب خواهد شد این

تصویرات خطا و خطب است و باید به پزشك برای معالجه مراجعه نمود. هیچوقت در گوش اطفال شیر خواره که مبتلای به جراحی گوش می شوند شیر بستان نه چکانید و فوری به پزشك متخصص مراجعه نمائید.

فراموش نکنید که اگر يك بچه را که کمتر از ۵ الي ۶ سال داشته باشد و بواسطه نادانی والدین کر گردیده است حرفهائی را که یاد گرفته است فراموش خواهد نمود کر و لال خواهد ماند. پس نتیجه از تذکرات فوق الذکر چنین میشود که سیلان چرکی گوش مخصوصاً اطفال که غالباً بان مبتلا هستند باید خیلی مهم شمرده و در صدد علاج و معالجه آن برآمد.

پاره شدن پرده صماخ سبب کری نخواهد گردید اگر همراه با اختلال و خراب شدن گوش متوسط و لایبرنت نباشد و ممکن است بقدر کفایت این شنوائی محفوظ بماند.

سنگین شدن تدریجی گوش سال بسال ممکن است موجب کری بشود نباید صبر کرد تا اینکه این هنگام پیش بیاید بلکه باید زودتر به متخصص امراض گوش مراجعه نمود.

صورتی که سنگینی گوش خودش خوب خواهد شد بلکه مرض با بالا رفتن سال زیادتر خواهد شد اطفالی که کمی گوش آنها سنگین است باید مراقبت نمود که گوش آنها خوب شود اگر اموش نه آید و معالجه نکند اطفالی که در سن ۱۸ و ۲۰ سالگی گوش آنها کمی سنگین است در ۳۰ سالگی کای کر خواهند شد بعضی اشخاص مجری گوش خارجی آنها مسقیم و بجدی فراخ

است که برده صماخ آنها بدون گذاشتن اسباب برای معاینه نمایان است مخصوصاً اگر این اشخاص مستعد به سرما خوردن باشند در هنگام تغییر شدید هوا و شدت سرما خوب است که مجری گوش خود را با کمی پنبه مسدود نمایند .

تمیز نمودن مجری گوش - مقصود از پاک کردن مجری گوش این است که جرم گوش (۱) که در مجری خارجی گوش تشکیل میشود خارج نمایند بهترین طریقه برای پاک کردن مجری گوش خارجی این است که کمی پنبه پاک را به نوك چوب نازکی یا چوب کبریتی پیچیده و آهسته داخل مجری گوش نموده بدور خود بچرخانند و دو سه مرتبه این عمل را تکرار نمایند تا جرم و کثافت گوش بدور پنبه پیچیده شده و بیرون بیاید .

هرگاه طفلی دیر بحرف زدن شروع نمود و دارای علائم ورم سهایا باشد و تب هم مینماید و تشنج می گیرد باید ب فکر افتاد که شاید طفل مبتلای به ورم حادریمی گوش متوسط باشد و باید فوراً طفل را نزد پزشك برد علائه فوق همیشه با ناره شدن یا نیشنر نمودن برده صمخ و سیلان ربه و چرك ناپدید خواهد شد .

جهتاتی که سبب امراض گوش و کری میشود- در اینجا مباحثاتی را ذکر می کنیم که موجب اورام گوش متوسط گردیده و منجر بکری میشوند : تمام امراض عفوی میتوانند موجب اورام گوش متوسط بشوند مثل سرخچه و آبله و میخملک و مطبقة (تیفوئید) و خناق (دفتیری) و وزه غده نکمیه و نادرخ و ورم سهایای شوکی و دماغی و نریپ و غیره

و از جهات عمومی که مزاج را مستعد به استیلاى اورام گوش مینماید و باید ذکر نمود اول سفلیس بعد ققرس و اریزیم و لمفاتیس میباشد *

عمده ترین سببی که زیاد موجب آماس گوش متوسط و چرك نمودن آن میشود * آماس نزله های مخاط انقی و بلعوم میباشد شیپور استاش انتقال به صماخ مینماید *

فراموش نکنید که التهاب مخاط انقی که همراه با سیلان و موزیکوزیته میباشد ممکن است منجر به اورام و آماس و جراحت گوش بشود *

اطفالی که می خوابند و دهان آنها در خواب باز می ماند و نمی توانند از بینی نفس بکشند این اطفال مبتلای به عظم غده های حفره خلف منخرین (و ژناسیون اونوئید) میباشند اگر می خواهید این اطفال شما در آتیه مبتلای به جراحت گوش نشده و اسباب زحمت شمارا فراهم نمایند فوری اورا نزد پزشك متخصص ببرید *

۸ - جهاز تنفس - بینی حلق ریتین * - لازم است هوا بطور آزاد و راحت و خوبی در ریتین (شش ها) داخل گردیده و خارج شود تا عمل همتوز (تبدیل خون وریدی به خون شریانی) با تصفیه خون کاملاً انجام گیرد .

ورزش های طبیعی مثل راه رفتن دویدن نشستن برخاستن شنا کردن و خواندن آواز برای نمو جهاز تنفس مفید است ورزش های تنفسی نیز محتوی انجام این تصود میباشد شهیق باید وسیع و عمیق و بطئی باشد *

منفس باید از مجری بینی ها مجری گردد تا در عبور از مجری بینی و بلعوم گرم و تصفیه و ضد عفونی گردیده و وارد ریتین بشود .

انسداد مجری بینی بواسطه پولپ بینی (کوشت زیادی) و عظم کر نه ها (استخوان جوف انف) و عظم غده ها حفره خلف منخرین (وژتاسیون اوئوئید) مانع از وارد شدن هوا از سوراخ های بینی به ریتین بوده و موجب تنفس از دهان می گردد و انسان را همیشه مستعد به برنشیت و سایر امراض سینه (صدر به) مینماید لازم است مبتلایان به انسداد انف به فوریت به طبیب مراجعه و خود را از این ابتلا و عارضه خلاص نمایند .

هواییکه دارای اکسیژن بقدر کافی نباشد یعنی اکسیژن آن به مصرف رسیده و آن هوا کانیف شده باشد تنفس این قسم هوا تولید کم خونی کرده و مزاج انسان را مستعد به ابتلای امراض عفونی می نماید مخصوصا سل لذا مکان زندگانی و نشیمن لازم است که همیشه هوای آن تجدید شده و هوای مصرف شده بینی هواییکه محتوی انیدرید کاربونیک می باشد ابد خارج و در هوا زده قابل تنفس وارد نمود .

برای حیوانات هم فرقی ندارد چنانچه مکان زندگانی آنها از هوای تازه قابل تنفس محروم باشد تواید فقرا ادم نموده لاغر گردد و هم میراند اشخاصیکه دارای گاه گوسفند و حشمه و ده قدر کور و گوسفند حیوانات خود را در زاغه بطوبه که دارای بوی کور است اقامت در تجدید هوای آنها نمایند و بدینکه گوسفندان از

یا حیوانات آنها کم کم مبتلای به کم خونی و لاغری گردیده بالاخره مریض گشته و میمیرند هم چنین در محبس ها دیده شده است که چند نفر را در يك اتاق که ممر و مدخل برای تجدید هوا نداشته و هوای آن کافی برای تنفس آن عده نبوده است صبح که درب اتاق آنها را باز نموده اند عده از آنها خفه گردیده و مرده اند و مابقی هم بحال خفه گی بوده اند .

خفه گی بواسطه گاز کاربونیک : قسمت مهمی از انیدرید کربونیک ۳ تا ۶ و گاهی تا ۱۰ در ۱۰۰ و تخمیرات گاز کاربونیک بدون صدمه و اذیت خواهد بود مشروط باینکه هر قدر مقدار گاز کاربونیک فوی تر باشد توقف در آن مکان کمتر و اکسیژن جوی زیادتر از ۱۶ در ۱۰۰ باشد.

تخمیراتی که تواید مقدار زیادی گاز کاربونیک می نمایند مثل کارخانه سرکه سازی و نشاسته سازی و عرق کشی همینطور کوره های کارخانه آهک پزی و آجر پزی که عده جات درزه سنان برای گرم کردن و یا خاموش کردن کوره به نزدیک کوره میروند اتمادر مجاور این کوره ها انیدرید کربونیک با گاز کاربونیک منضم گردیده و تولید خفه گی مینماید زیرا که این امکانه غالباً از سطح زمین بائین تر بوده و گود میباشند و هوای آن را کد مانده گاز کاربونیک هم چون از هوا سنگین تر است در آنجا را کد میماند و تولید خفه گی و مسمومیت از گاز کربونیک مینماید .

باید دانست که گاز کربونیک سمیت اکسید کربون را ندارد و اشخاصیکه بواسطه گاز کاربونیک خفه می شوند با وجود

کبود و سیاه شدن چهره آنها اگر خیلی دیر برای معالجه آنها اقدام نشود - ای زود معالجه شده و از مردن خلاص می‌وند .

معالجه - لازم است مریض را فوری در هوای آزاد برده سر و سینه را قدری از تنه بلندتر نموده و تنفس مصنوعی بدهند .

خفه گی و مسمومیت بواسطه گاز اکسید دو کاربون خیلی خطرناک است اگر چه بمقدار کمی هم باشد حتی ۲ در ۱۰۰۰ زیرا که این گاز اکسیژن گابول قرمز را رانده و بجای آن قرار میگیرد و گابول را قسمی خراب می کند که بعد ها هم قابلیت جذب اکسیژن برای او باقی نمی ماند هر گونه وسایل احتراق که در بوزد و دود کش آن مسدود باشد یا اینکه دود کش بسته باشد و احتراق بطی بشود بطوریکه گاز اکسید دو کاربون خارج نشده و دور آن جمع گردد بواسطه رخنه آبراه یا رخنه خود بخاری اکسید دو کاربون با نیدرید کاربونیک منضم گردیده و بخارج منتشر میشود .

گاز اکسید دو کاربون ، و طعم ندارد و بهمین واسطه وجود آنرا در هوا نمی توان فهمید مگر بواسطه حوادی که تولید مینماید . اگر مقدار گاز اکسید دو کاربون کم باشد تولید مسمومیت مزمن مینماید علائم مسمومیت بشرح ذیل است :

مریض مبتلا سرش دائماً درد دارد رعاف میشود ضعف دارد گوشهاش صدا میدهد ، خوای و سرگیجه دارد حالت تهوع و گاهی دم قی مینماید رنگ چهره پرده است و شخص دارای تمام علا که خونی است ضعیف المزاج و خسته است . بکار کردن ندارد . این اختلال احوال غالباً در نزد طبیبان و رخت شوی هائیکه

زندگانی درپیش کوره هائیکه بدمی سوزند دیده میشود و همچنین در نزد اشخاصیکه در اطاق هائیکه بخاری آن خوب نمی سوزد مسکن دارند یا مجاور باطاقیکه بخاری آن خوب نمی سوزد می باشند.

اگر مقدار اکسید دو کاربون زیاد باشد و کسی در آن مکان خوابیده باشد صبح می بینند که آن شخص مرده است بدون اینکه ظاهراً بتوان فهمید که علت مرگ چه بوده است برخلاف اگر مقدار گاز اکسید دو کاربون کم باشد مریض درد سر شدید دارد ناراحت و مضطرب است گاهی تشنج داشته حواسش بجا نیست کسی را نمی شناسد چهره غالباً گلی رنگ و سرخ است ولی وضعیت مریض خیلی سخت نیست و ممکن است از مردن خلاص بشود ولی باطول زمان بحال طبیعی عود خواهد نمود.

یک لوله بخاری که دو تیکه بوده و خوب بهم جفت نشود غالباً ممکن است باعث این قسم حوادث و خفه گی ها بشود.

رمیت با خفه گی بواسطه ذغال در اطاق هائیکه رخنه آنها

در زمستان در خانه های اشخاصیکه عادت به کرسی

گذاشتن در شهرها دارند در ایران کم نیست این اشخاص باید همیشه رعایت کنند که ذغال را قبلا در خارج بگذارند تا کاملاً آتش سرخ شده پس از آن در کرسی ریخته یا داخل اطاق نشیمن

ند.

احتیاط های لازمه : اشخاصیکه میخواهند وارد در مکایکه

محتوی گاز اکسید دو کاربون یا بخار ذغال یا گاز چراغ گاز باشند شوند بابت احتیاط های ذیل را نمانند اولاً درب ها و پنجره ها را

باید بکلی کاملاً باز نمایند دوم قبل از دخول باطاق باید حتی-
المتدور هوای اطاق را تجدید و خارج نمایند سوم بادت بینی‌ها
ودهان را به بندند چهارم در موقع باز کردن درب و پنجره احتیاط
نمایند که در مقابل جریان درب واقع نشده و فوراً خود را از آنجا
خارج نموده و درب را کاملاً باز نمایند.

معالجه - فوراً مریض را از آن مکان خارج نموده او را
نشانیده نباید بخواباند و برای اینکه احقان دماغ را کم نمایند
آب سرد بسر و صورت مریض پاشند اعضاء سافله را (پاهار) دو
سه نفر با کمال سرعت مالش دهند اگر نفس بالاینامد تنفس مصنوعی
بدهند و بفوریت طبیبی دعوت نمایند که هرچه زودتر مقدار ۴۰۰
الی ۵۰۰ گرام خون کم کرده و بعد از قاعده سینه از طرف خلف
وقدام بادکش زیاد بنمایند.

خفه‌گی بواسطه غرق شدن در آب - مغروق را پس از بیرون
آوردن از آب مقدمتاً و فوری لباسهایش را بیرون آورده و اگر
لازم باشد بریده و خارج نمایند پس از آن کمی متمایل بطرف
راست به پشت بخوابانند و با انگشت موزکوزیته (ترشحات مخاطی)
یا خره یا شن یا ماسه دهانش را کاملاً پاک کرده و خرج نمایند بعد
سر مریض را کمی خم کرده و انگشت را بیخ گلویش برده آب
یامایعی که در آن باشد خارج نمایند و سعی نمایند که بواسطه قی کردن آب
معدده را خارج نمایند پس از آن زبان را کشیده و شروع به تنفس
مصنوعی بنمایند اشخاص دیگر بدن مریض را باهوله و پارچه و پتو
پوشانند و کیسه‌های لاستیکی را از آب گرم خیلی داغ پر کرده

با دو دست بطوریکه سنگینی بروی مریض وارد نیارد بگردانند روی سینه روی فم معده ناحیه حرقفی طول ستون فقرات ناحیه ابطین و بازو ها و کف پاها روی فم معده مدت طولیلی بگذارند باید مراقبت نمایند که درجه حرارت هوای خارجی مریض خیلی گرم نبوده و از ۳۵ درجه اضافه نشود اگرچه گفتیم که کیسه آب گرم باید خیلی داغ باشد ولی چون از روی هوله و پارچه استعمال میشود مانع حفظ این قسمت نخواهد بود.

برای اینکه حرارت بدن مریض زیاد بشود اشخاص دیگر باقوت اعضاء مریض را با پارچه یا باهوله مالش دهند مالش در ناحیه قلبی و فم معده و تهی گاه باید ملایم و با احتیاط باشد و کف دستها و پاها را مدت مدیدی مالش دهند.

پس از آنکه مریض از لین نفس را کشید و بزنده شدن برگشت اگر مغروق خودش قوت می نماید بر اینکه نفس بکشد قدری حرکات تنفس مصنوعی را ترك نمایند و قتیکه بحال خود آمد ملاحظه می کنند که از دهان و بینی او مایع مخاطی خارج می شود سعی نمایند که مریض قی نماید بایک شاه بر مرغ یا پر غاز که بدهان و گلوئی مریض فرو ببرند میتوانند قی را حادث و تسریع نمایند قبل از اینکه مریض بحال خود بیاید باو مایعی یا چیزی بخوراند که بلع نماید ولی می تواند چند قطره عرق بادرنجبویه در دهان مغروق بریزند که بحال خود بیابد و بگذارند مدتی در تخت خواب خودش استراحت نماید اگر مغروق را بمریضخانه می برند باید احتیاط نمایند او را از سرما محافظت نمایند.

اگر هنگام خواب مریض يك مرتبه بریدگی چهره اش مبدل به قرمزی شدیدی گردد باید او را از خواب بیدار نمود اگر بهتر نشد و قرمزی چهره مداومت داشت یا شدیدتر گردید فوری مشمع یا ضماد خردل به پشت کفها بیندازند همچنین وسط رانها و ماهیچه یاها .

طریقه تنفس مصنوعی - مغروق یا خفه شده را فوراً باید در هوای آزاد آورده و پس از اجرای دستورات سابق الذکر شروع به تنفس مصنوعی نمایند.

بدواً دهان مریض را باز نمایند اگر باز نمیشود و فکین بسندت بهم فسرده میباشد سعی نمائید دندانها را از هم دور نموده و يك تیکه چوب یا چوب پنبه وسط دندانها بگذارند بطریقی که فکین از هم دور شده و دهان باز بماند بعد نوك زبان را با يك پنس بگیرند اگر پنس نباشد با انگشتان و يك دستمال نوك زبان را گرفته بقوت بطرف بیرون بکشند بخط مستقیم نه اینکه بروی دندانها و فك اسفل زیرا که دندانها ممکن است سطح خلفی زبان را پاره و رخم نماید.

۱۶ تا ۲۰ مرتبه در هر دقیقه این عمل را تکرار نمایند یعنی مطابق نفس کشیدن خود عامل و برگردانند بداخل دهان مریض مقاومت زبان علامت برقرار شدن تنفس است که بواسطه بالا آمدن و با این رفان قسمت تحنانی سینه و فواق می توان فهمید که تنفس میخواند شروع بشود خیلی اهمیت دارد که تنفس مصنوعی را خیلی زود شروع نمایند و مدت مدیدی مداومت نمایند زیرا

که حیات پس از دو ساعت سعی و عمل بلکه زیاد تر بازگشت خواهد نمود.

در همان زمانیکه زبان مریض را بخارج دهان می کشند و بدهان مریض داخل می نمایند لازم است یکنفر دیگر کمک نموده دستهای خفه شده را از بازوان گرفته به بالای سر مریض آورده و بعد برگردانند بروی سینه مریض گذارده و بجدار سینه فشار بدهد این عمل را با کشیدن زبان بخارج و داخل کردن در دهان باید در يك زمان اجری نمود بطوری که بالا بردن بازوها با کشیدن زبان متحد الزمان باشد یعنی پائین آوردن بازوها و فشار بروی سینه با بردن زبان بداخل دهان باهم مطابق باشند و عمل بالا بردن بازوها و پائین آوردن آن نیز باید در هر دقیقه ۱۶ الی ۲۰ مرتبه مجرى گردد.

اگر به تنفس مصنوعی استنشام اکسیژن هم ضمیمه نمایند به نتیجه عمل خیلی کمک خواهد نمود مراقبت بعد از رجعت حیوة مریض را به پشت بخوابانند (در روی تخت خواب گرم) سرش را از تنه بالا بگذارند ، مشروب گرم مثل چای و کاکائو و شیر بخوراند بادقت تنفس مریض را مراقبت نمایند زیرا که خیلی ممکن است اگر مدت خفه گی خیای طول کشیده باشد تنفس مریض دو مرتبه بایستد مجدداً بایست تنفس مصنوعی را شروع نمود.

باید دانست که پس از بیرون آوردن از آب نباید بواسطه مر ظاهری از خفه شده مایوس بود اشخاصیکه او را از آب بیرون

می آورند باید بداند که رنگ قرمز یا بنفش یا سیاه بودن چهره یا کبودی و سرد بودن بدن و سفت بودن اعضاء ساقه و جوارح خفه شده علائم مرگ حقیقی نیستند و باید فوراً اقدام برای استخلاص حیات مغروق بنمایند اگر چه مدت مدیدی هم مغروق در آب مانده باشد .

۹ - جلد سر و گیسوان - میدانیم که مو بواسطه پیاز یا ته آن که در جلد سر قرار گرفته است میروید و نمو میکند اگر جلد سر را مجروح نمایند یا اینکه بسوزانند بطوریکه قاعده و ریشه و پیاز مو خراب بشود دیگر از آن قطعه مو نخواهد روئید .

بریدن یا چیدن مو بقصد قوت گرفتن مو تأثیری در سلول تشکیل دهنده مو ندارد زیرا که برخلاف جمیع گیاه ها مو از نوک بلند نمی شود فقط نمو آن از ریشه آن میباشد اگر همه روزه مو را بچینند یا هیچ نچینند تغییری در ازدیاد و نمو نخواهد نمود .

مو در هر ماه يك سانتیمتر تقریباً باند شده و نمو می نماید

یعنی در هر روز $\frac{3}{10}$ میلیمتر غالباً دیده میشود که اطفال از حیث سن و سلامت بدن مثل هم هستند ولی نمو جلد سر و موی آنها باهم فرق کلی دارد و متساوی باهم نیستند .

بدون شك و تردید ضخامت جلد سر مربوط به قطر مو میباشد که در نزد بعضی ۲ ای ۳ مرتبه موی آنها ضخیم تر از موی دیگران میباشد همچنین بعضی اطفال جلد سرشان ضعیف و لاغر و مو خشک

و نمو آن متوقف است در صورتیکه باید نمو آن خوب بود و براق
باینکه طفل ظاهراً سالمه می باشد .

خیلی زیاد دیده شده است بعات نامعومی اشخاصیکه در طفولیت
دارای موها و گیسوان قشنگ و براق بوده اند در سن ۱۶ ساله یا
۱۷ ساله گی کم کم موهای آنها آن ظرافت و قشنگی و نمو خود
را از دست داده است و اطفالیکه در طفولیت موهای آنها کم رشد
و خشک و لاغر بوده اند موی سر آنها بهمین سن که رسیده اند
شروع به نمو نموده و زیبایی و قشنگی خوبی بخود گرفته است این
قسمت اثر رشد و بلوغ در روی غده های مو می باشد .

اثرات بلوغ و رشد در روی موی و جلد سر - سن بلوغ در
روی جلد سر دارای اثرات خاصی می باشد تا زمان بلوغ شخص
نمیداند که گیسوان زیبا و قشنگش چه خواهد شد و چه تغییراتی
درپیش دارد لازم است بدانیم که امراض موی سر پیش از بلوغ و پس
از بلوغ متفاوت می باشند باید دانست که مرض که چلی که عامل مرضی آن یک
نوع قارچ و طفیلی مو است از امراض زمان طفولیت بوده و هیچ-
وقت بعد از بلوغ دیده نشده است .

برخلاف ریختن موی که در نزد جوانان شروع میشود در
نزد اطفال هرگز دیده نشده است ریختن موی سر هنگام سنین
رشد و بلوغ در نزد خواجها نیز هرگز دیده نشده از این جهت
میتوان گفت که ظهور و میل تناسبات نوعی اثر خاصی در روی
موی سر دارد

از سنین ۱۷ تا ۲۵ برای موی سر باید نگران بود و در واقع
این سنین را سنین قوزان موی باید دانست .

تفلس جلد سر - اگر تعداد کثیری از جلد سر اشخاص را امتحان کنیم خواهیم دید که فیما بین آنها بعضیها از سن ۱۰ الی ۱۵ سالگی جلد سرشان حالت مخصوصی پیدا می کنند که مقدمه ریختن موی سر و جاکتی از آن است که جلد سر روز بدی درپیش خواهد داشت .

ته موی سر بدو پوست پوست میشود خشک است و پوش میکند بعدها چرب میشود این همان مرضی است که اطباء آن را تفلس (پتریازیس) و عوام بنام شوره یا پوش (پلیکول) مینامند این شوره ها بدو خشک و ورقه ورقه میشوند و از جلد سر بانند شده از میان گیسوان و موها بروی جامه میریزند و هر قدر هم سر طفل را پاکیزه نمایند باز شوره مجدداً تولید میشود.

پس از سن ۱۵ سالگی وقتیکه سن بلوغ تکمیل شده و هنگام روئیدن موهای ثانویه بدن و ریش و سبیل در نزد مردها سر رسید احوال شوره های سر تغییر می نمایند شوره هائیکه ابتداء خشک بود کنده میشد و بصورت پوش بروی لباس و جامه میریخت اکنون مثل مایع چسبناکی به ته سر می چسبند ناختمیا اور مال ورقه نازک خمیری از ته سر بلند می کند و سال بسال نرم تر میگردد و یا بصورت روغن نیم مایع میشود.

تفلس خشک (پتریازیس) در سن ۱۷ الی ۱۸ سالگی حالت چربی زرد رنگی پیدا نموده و غالباً بدو هم میشود و از این هنگام ریختن موی سر شروع میگردد و سال بسال زیاد میشود تا شوره ها تبدیل به خمیر و بعد بشکل روغن نیم مایع چسبناکی گردیده و

موی سر میریزد .

ریختن موی سر در پیش مردها از فرق سر شروع می نماید و زیاد میگردد و بحدی میریزد که سر برهنه و طاس میشود و در نزد زنها نواحی صدغین هم در ریختن مو شرکت مینمایند و تمام سر را فرا گرفته بالاخره سر برهنه و طاس و براق میشود.

اما ریختن موی سر بطرز مذکور همیشه نتیجه ابتلای به تفلس خشک مزمن جلد که خوب مراقبت نموده باشند میباشد در شوره های سر وقتیکه باهیکروسکوپ نگاه کنند هزارها از یک نوع طفیلی که موسوم است به اسپر دو مالاسز (۱) دیده میشود به مثل سایر طفیلیهای مو ماوی در غدد مو نموده و زندگی خود را حفظ می نماید .

بدبختانه ادویه آنتی سبتیک امروزه تا کنون برای کشتن واز بین بردن این طفیلی بدون اینکه جلد و مو را خراب کنند نتیجه نداده است .

اذا معالجه این مرض عبارت است از معالجه موقتی که شوره نبودن سر را تا مدتی رفع نماید و هر زمان که شوره ظاهر شد فوری باید معالجه را تجدید نمود .

حفظاً صحیح جلد سر و موی سر اطفال خیلی ساده و آسان است و بدو کلمه میتوان یاد گرفت و عمل نمود موهای اطفال باید کوتاه و پاکیزه باشد بسر بچه ها اگر موی سرشان کوتاه باشد پاکیزه گی جلد سرشان هم آسان است که تحت نظر گرفت و پاکیزه نگاه داشت .

برای پاکیزه نگاه داشتن مو و جلد سر اطفال کافی است که همه روزه منظم با آب گرم و صابون سر طفل را بشویند برای شستن سر اطفال باید صابون شیرین (نوتر) یعنی کم غلیظ انتخاب نمود و پس از شستن و پاکیزه نمودن باید باهوله گرم سر بچه را کاملاً خشک نمود سردختر بچه‌ها که دارای گیسوان و موی بلند می‌باشند پاکیزه نگاه داشتن آن خیلی آسان می‌باشد باین طریق که هر دو روز یک مرتبه گیسوان را مدت ده دقیقه با آب گرم و صابون پاکیزه شسته و شانه نمایند البته مقصود از صابون زدن به گیسوان تنها نیست و باید جلد سر را کاملاً با آب و صابون بشویند و باهوله و پارچه زود خشک نمایند البته باید در نظر داشت که شانه دیگران را بسر بچه نباید استعمال نمود و شانه باید مخصوص خودش باشد حتی مادر نیز نباید شانه خود را بسر بچه خود استعمال نماید و همچنین شانه بچه را مادر نباید استعمال نماید.

بطور خلاصه حفظ صحت سر اطفال تا سن ۱۰ سالگی خیلی ساده است و احتیاجی به بیج گونه مواظبت غیر از نظافت و پاکیزه گی و شست و شوی منظم با آب و صابون ندارد باید دانست که جلد سر و گیسوانی که طبیعتاً خشک هستند همیشه سالم و محکم می‌باشند و جلد سر و گیسوانی که چرب هستند خوب نبوده بعلاوه حاکی از مریض بودن آنها میباشد.

استعمال بریانتین که تازه در ایران هم در شهرها دارده معمول میشود خالی از ضرر نیست زیرا که محتاج بمواظبت و مراقبت مخصوص میباشد و گرد و غبار هوا را دائماً بخود جلب و جذب

مینماید و در موقع نظافت موجب اشکال برای پاکیزه نمودن جلد سر موی
میباشد. بعضی از اطفال از سن ۵ الی ۱۰ سالگی موی سرشان خشک و
خیلی کم است و محتاج معالجه میباشند استعمال پماد سدر بروی جلد
سر منظمًا خیلی نافع میشود باندازه يك نخود درشت برای یک مرتبه
کافی است و باید بتمام سر بمالند پماد را نباید بروی موها مالید بلکه
باید بانگشتان با دقت بروی جلد سر مالید و همه روزه سر را
با کمال پاکیزه گی شست و شو نمایند پس از چندی ملاحظه خواهند
نمود که گیسوان حالت طبیعی خود را از نو شروع نموده و بلند
و قوی و براق شده است بدون اینکه موها معالجه لازم داشته باشد
و نگاهداری جلد سر و مو در نزد اشخاص بالغ و بزرگ خیلی دشوار و
سخت میباشد زیرا که در نزد غالب اشخاص از سن ۱۰-۱۵ سالگی شوره
کردن جلد سر شروع میشود و بطوری که شرح دادیم بالاخره
منجر به تبدیل ترشح چربی و ریختن موی سر می گردد.
بهترین دوا برای پاکیزه نمودن جلد سر از برای معالجه
تفاس قطرانهاست و مشتقات آن قطرانهاییکه معمولاً بیشتر برای
معالجه جلد سر استعمال میشوند روغن کاد (۱) و روغن
سدر میباشند پس از استعمال و معالجه با این روغنها و پاکیزه نگاه-
داشتن جلد مشاهده خواهند نمود که شوره بستن سر از بین
خواهد رفت جلد سر نرم و صاف بمثل جلد طبیعی گردیده است
موها نیز نرم و براق و رشد طبیعی خود را دوباره شروع و زیبائی آن
روز بروز بهتر میشود.

قطرانها مخصوص روغن کاد قدری بد بو هستند ممکن است

(۱) Huil de Cade

اسانس قطران استعمال نمود یا با پماد های دیگر انها را داخل کرد که تخفیف در بوی آن حاصل گردد ممکن است قطران طبیعی را بالکل مخلوط نموده و استعمال نمود باین طریق که یک تیکه پنجه را بقدر فندق پیچیده و به پماد آلوده نمایند و موی سر را از هم باز کرده به جلد سر قطعه قطعه مالش می دهند تا تمام سر را باین طور با پماد پاک نمایند ۱۰ الی ۱۵ روز یکمرتبه کافی است که این عمل را تکرار نمایند ولی سر را همه روزه با صابون بشویند که نظافت سر بر قرار باشد صابون سر شوئی باید شیرین و خیلی کم غلیاب باشد لازم نیست که با صابون های آنتی سمپتیک مثل صابون قطران و شبه آن بشویند و نباید هم استعمال نمود آئیکه صابون را خوب حل نمی نماید برای شستن سر خوب نیست اگر آب خوب فراهم نشود بهتر این است که با آب باران و یا آب مقطر سر را بشویند بعد از شستن سر را باید با هوله گرم خشک نمود.

صابونیکه غلیاب آن زیاد و تند باشد مورا حل کرده و خراب می نماید. بهمچنین آبهاییکه صابون خوب حل نمی نمایند مثل آب اصفهان و قم و خراسان برای شستن سر خوب نیستند صابون وقتیکه خوب حل نشد بشکل چربی داخل موی و ته جلد سر خواهد ماند و موها دسته بدسته بهم می چسبند.

فر نمودن زلفین و گیسوان که در نزد زنها معمول است فوق العاده بد است زیرا که فر باید داغ بشود و قتیکه داغ شد گیسوان را خراب می نماید و باید از آن احتراز نمود که موجب ریختن ر از بین رفتن موی سر خواهد بود.

فر با الكتریک كه برای مدت متمادی فر می نمایند و تازه
 میرود در ایران معمول بشود نیز موجب خرابی و از بین بردن
 گیسوان خواهد بود و فوق العاده بد است و باید نیز از آن احتراز نمود.
 بعضی اشخاص میل دارند كه رنگ موی سرشان را تغییر
 دهند یعنی از رنگ طبیعی خود برنگ دیگر بنمایند برای این مقصد
 استعمال ادویه می نمایند كه تمام برای موی مضر و موجب خراب شدن
 موی میباشد زیرا كه آن مواد در روی ماده ملونه مو تأثیر نموده و
 رنگ موی را تغییر می دهد لذا برای خود موی بی ضرر نمی باشد ادویه
 كه رنگ موی را تغییر می دهند زیاد هستند بعضیها رنگ موی را می برند
 یعنی موی مشکی را تغییر داده ممكن است بور و سفید هم بنمایند
 قدما آهك و سود محرق استعمال می نمودند امروزه آب اكسیژنه
 معمول به و متداول گردیده و بی ضرر تر از سایر ادویه رنگ برنده
 میباشد بدیهی است كه آب اكسیژنه را هم باید طبق دستورات
 علمی برای این مقصود استعمال نمود *

**طریقه استعمال آب اكسیژنه - زلفین یا گیسوان را در آب
 اكسیژنه نم کرده پس از مدت قلیلی موی سیاه سر شروع به تغییر
 رنگ می نماید اول برنگ شاه بلوط بعد برنگ خرمائی طلائی بالاخره
 كم رنگ میگردد و قتبكه برنگ مطلوب رسید با آب پاك می شویند
 این محلول اثرات مضره بدی روی صحت عمومی بدن ندارد ولی پس از
 چندی استعمال مویها را خشنك نموده و غالباً از كم رشكسته و میریزند.
 حنا را در ایران همه كس می شناسد و طریقه استعمال آنرا
 نیز میدانند برای مشکی نمودن موی رنگ و حناء استعمال می نمایند**

طریقه استعمال آنرا همه کس در ایران می‌داند و محتاج بذکر نیست و از سایر طریقه های رنگ کردن مو که با نینرات دارژان و با املاح سرب و گوگرد و الوان آنیلین که خطرناک هم هستند حناء و رنگ بهتر و بی ضرر تر می‌باشند و نیز منذ کر هیشویم که رنگ آنیلین که سلمانیها برای رنگ کردن مو بکار می‌برند با آب اکسیژنه در نزد بعضی اشخاص تولید سمیت نموده و خیلی خطرناک برای آنها واقع میگردد پس باید از استعمال آن بکلی احتراز نمود اثرات سمیت آن عبارت است از ظاهر شدن بشورات جلدی که خارش شدیدی دارد سر بشدت درد میگردد تهیج مخصوص مثل اورتیکر (کهیر) در صورت و پلکین و اعضاء و جوارح پیدا میشود این عوارض گاهی بلافاصله بعد از استعمال ظهور مینماید (بمسمومیت از آنیلین مراجعه شود).



بحث سوم آلكل و آلكليسم

الكل معمولي يا الكل ائيليك از تخمير مايعات قندی بواسطه مضاعف شدن گلو کوزتحت اثر لور دویر حاصل میگردد وبواسطه تقطير مايعات تخمير شده مانند شراب انگور و شراب سيب و ققاع بدست می آید

الكل هاي صنعتی از تخمير شيره چغندر و تخمير مواد نشاسته مثل غلات و سيب زمینی بواسطه تقطير استخراج میگردد .
از تقطير شراب انگور او دوی (عرق معمولی) و کنياك و شامپانی و از شراب سيب عرق سيب و از نيشكر رم و از آلبالو عرق الوبالو بدست می آید .

نسبت مقدار الكلی كه محتوی در عرقها. و شرابها میباشد خیلی مختلف است .

الكل دارد	۱۰۰	در ۴۹	رم
الكل دارد	۱۰۰	در ۴۷	عرق البالو
الكل دارد	۱۰۰	در ۱۳	شامپانی
الكل دارد	۱۰۰	در ۱۲ تا ۸	شراب قرمز
الكل دارد	۱۰۰	در ۷ تا ۱۰	سرب مفید

الكل ائيليك دارای مقدار کمی از الكلهای دیگر میباشد

مثل الکل متیلک و الکل آمیلک و الکل بوتیریک و الکل پروپیلک تمام الکل‌های فوق‌الذکر توکسیک میباشند یعنی سمیت دارند مخصوصاً الکل پروپیلک .

الکل خالص یا الکل آبسلو دارای آب نیست و وزن مخصوص آن با الکل و مطر ۱۰۰ + ۱۵ درجه حرارت میباشد یعنی در ۱۵ درجه حرارت الکل و مطر ۱۰۰ نشان میدهد الکل خالص در ۷۸ درجه حرارت بغلیان می آید مایعی است بیرنگ و متحرک و دارای بوی مطبوع و طعم سوزاننده اگر با آب مخلوط شود بنسبت کمی یا زیادی آن درجه الکل کم یا زیاد میشود .

الکل افینیال یا الکل‌های معمولی در ۱۰۰ قسمت ۹۵ قسمت الکل خالص و ۶۱۶ قسمت آب دارد با الکل و مطر ۹۵ درجه نشان میدهد .

تأثیرات الکل - الکل نخست تا مدت کمی اعصاب را تحریک نموده پس از آن یک مدتی هم سستی جانشین آن میگردد یعنی پس از خوردن مقداری الکل نخست حرکات قلب و ریتین و مقدار کار عضلانی و فعالیت دماغ تحت اثر الکل زیاد میگردد پس از آن از اندازه طبیعی باین تر آمده و از وظایف خود می‌کاهند خیلی خوب است که دانسته شود که الکل آیا یک قسم از اغذیه یا ایند -

سموم است

در امتحانات و جستجوهای علمی ثابت شده است که -
فایده مصرف یک گرام الکل در انساج بدن ، مانند ۷۵۷ را گرام کلوکوز است بنابراین چون الکل میتواند بجای قند مصرف بشود الکل را

جزء اغذیه باید محسوب نمود .

اما در پراتیک (عمل) این قسمت صحیح نیست الا اینکه الکل مصرف شده در هر یک هزار گرام وزن خورنده آن یک گرام ونیم اضافه نشود و این مقدار هم برای تکمیل غذاهای نافذ قند استعمال شود و الکل مصرف شده هم بقدری رقیق باشد که درجه آن کمتر از ۱۵ درجه باشد و ناشتا یعنی شکم گرسنه هم استعمال نشود و اگر شرایط فوق فراهم نباشد هیچوقت نباید آن را مصرف نمود زیرا که الکل در غیر این شرایط در اکونوهی نمیسوزد گریک قسمت آن و اضافه آن در بدن جمع شده بدو اسولهای عصبانی را مسموم نموده پس از آن سایر انساج را مخصوصاً انساج جدید تولید را مسموم و خراب می نماید پس از بیان و مقدمه فوق الذکر معلوم میگردد که الکل غذا نیست و بکی از سمومات میباشد و خـ
همان قدر زیادتر است که زیادتر از مقدار طاقت مصرف شود الکل پس از سوختن در بدن بصورت انیدرید کاربونی - از کلیه^۲ و از ریتین

خارج میگردد

حوادث استعمال دوائی الکل بسیار است در ساختن تعفین های دوائی و بطور ضابطه تعفین در باسمان ها و زخم بندیها زیاد استعمال می شود *

الکلایسم یا مسمومیت به اسطخه الکل - الکلایسم عبارتست از هر گونه اختلالانی که بواسطه مسمومیت الکل بروز نماید خواه بلا فاصله باشد خواه بعدها پس مسمومیت بواسطه الکل بر دو قسم

است مسمومیت حاد و مسمومیت مزمن مسمومیت حاد بواسطه
الکل یا مستی :

وقتیکه شخص مقدار زیادی مشروبات الکلی بنوشد که مافوق
ظرفیت و طاقت آن شخص باشد عوارض موقتی کم یا بیش سختی که
در نزد او ظاهر میگردد آن حالات را بطور کلی مستی مینامند
مقدار مشروبات الکلی که توایدمستی مینماید در نزد اشخاص بر حسب
سن و عادت و حال اشخاص فرق میکند خوردن الکل را بشکم گرسنه
خیلی زود مستی می آورد در اشخاص کهنه و عتاد مقدار خیلی زیاد
الکل لازم است تا اینکه در آنها حالت مستی بروز نماید .

مستی دارائی سه هنگام است - هنگام اول حالت بشاشت و
خه شجاک است چهره گلگون میگردد و احساسات تحریک میشوند
هنگام دوم روابط دماغ قطع میگردد یعنی در کارها دقت ندارد در
راه رفتن تلو تلو میخورد نسبت باشخاص و اشیاء بدین میگردد گاهی
خود را میترساند .

هنگام سوم هنگام اغماء (مست هرده) تباه اعصاب و اعصاب
باستثناء بصل النخاع از بین میرود بیحس کامل میشود حرارت
مرکزی پائین می آید در اینحال اشخاص مست اگر مواجه با سرما
بشوند غالباً تاف میشوند بر حسب طبیعت مشروب و اوقات و اشخاص
بروزات مستی گاهی تغییر دهنده و اندوه بجای لذت و خورش -
حالی و بجا اغماء و بیحال تحریک عصبانی بروز نماید شرب
می آورد عن افسنطین حملات حرعی شک در نه عتاد مسمومیت
الکلیم حاد بیشتر از ۶۴ ساعت ای باره ساعت اوله ...

و بجای خود اثری باقی نمیگذارد مگر در بعضی مواقع که ممکن است ورم معده و کبد و برقان و احتقان ریه و رعاف تولید نماید .

الکل متیلنیک موجب بروز مسمومیت حاد سخت میگردد گلو خشک میشود درد شدید در معده ظاهر میگردد چشم اختلال پیدا میکند حلقه متسع شده وراکسیون ندارد (یعنی بنور و روشنائی متأثر نمیگردد) چشم نمیبیند علاوه از علائم فوق الذکر مریض هذیان میگوید تشنج میگیرد و در بعضی مسمومیتهای سخت نفس در سینه حبس میشود و عسر النفس پیدا مینماید انتهای دستها و پاها کبود میشوند *

مسمومیت مزمن بوسیله الکل * - مسمومیت مزمن همیشه

بوسیله خوردن الکل بطور ملایم و عادت میباشد مسمومیت مزمن بوسیله الکل متدرجاً تثبیت میشود بدون اینکه بروزاتی بنمایاند عادت بالکل و مسمومیت آن را میتوان با بن طریق شناخت از اینکه مقدار الکلی که در نزد اشخاص غیر معتاد حالت مستی می آید در نزد معتادین بالکل اثری ندارد *

اگرچه مزمن تعمیم مسمومیت است بوسیله الکل و تمام اعضاء متدرجاً و منتهیاً بهینا میشوند بدو اتساع معده بروز مینماید غذا را بر میگرداند و مرده یا اسهال بروز مینماید تشنج کبدهی تصلب شرایین آتیره (رسوب ادرک) خون در جدار عروق (اتساع و عظم قلب که منجر به عدم انتظام ضربان قلب خواهد گردید عوارض فوق الذکر غالباً در مسمومیتهای مزمن بوسیله الکل بروز مینماید *

در ورم مزمن حنجره الکلی کم کم آهنگ صدا تغییر مینماید
و غالباً با ورم قصبة الریه همراه میباشد .

اوجاع اعصاب الکلی - اختلالات مختلفه حواس مثل خواب
رفتن دستها و پاها و سوزش آنها و جهش اوتار عضلات حس سوزش
و اوجاع عصبانی مختلفه اختلالات حرکات مثل رعشه و تشنجات عضلانی
و سنگینی در سخن گفتن و راه رفتن مخصوص بواسطه جمع عرق -
النساء و استرفاء و اختلالات دماغی مثل تحریکات عصبانی و خشونت
در کلام عدم اعتماد بی خوابی کوشمار (دیدن خوابهای پریشان)
ضغف اراده و رای فقدان اخلاق حسنه در نزد الکلیسم های مزمن بطور
عموم حکم فرما بوده و عوارض فوق الذکر یک مرتبه بروز
می نماید .

در ابتداء شخص الکلیک یک منظره سرخی پیدا نموده چاق
میشود (فربهی سمی) بعد کم کم اعمال احشاء و اعضاء خراب
گردیده اول اشتها و خواب کم شده تبلی بروز نموده اسنقامت و
مقاومت بکار کم می گردد کم خونی بروز سوء الغنیه ظاهر می گردد اگر
در این مواقع شخص الکلیک با یک سرمای شدیدی بایک ضغطه و
ضربه بایک تاثرات ناگهانی شدید بایک مرض عفونی مواجه گردد
هذیان و تحریکات عصبانی بروز مینماید بدو ارتعاش شروع نموده
خوابهای هولناک و بازحمت می بندد فشار ناحیه صدری ازرا
ناراحت دارد چیزهای میخوف بظنرش می آید تصور دی نیاید که
حیوانهای سبع باو حمله نموده و ازرا میخوانند باره باره نمایند
فریادهای عجیب و هولناک می شنود تحریکات فته صادره اند

عضلات بسختی متشنج می گردند بدن از عرق چسبناک و عفتی پوشیده شده حرارت بالا میرورد و ممکن است در چند ساعت مریض بمیرد.

باید دانست که عوارض فوق الذکر تنها عارضه عاقبت شخص الکلیک مزمن نیست جنایت جنون میل بخودکشی (انتحار) و امراض احشاء از قبیل تشمع کبدی و امراض قلب و اورام کلیه و ابتلای بامراض عفونی مزمن مخصوصاً سل نیز از عوارض الکلیسم مزمن است از همین جهت است اسخاخ الکلیات برای جامعه و معاشرت بد و مشکوک میباشد.

خطر و نتیجه الکلیسم برای خود شخص - بواسطه عدم دقت در کار و گاهی هم بواسطه سستی و چابک نبودن که الکل در شخص تواید مینماید موجب حوادث خیلی زیاد در کارها میباشد.

احصائیه نشان داده است که نصف حوادث اتفاقیه در راه آهن بواسطه مستی و اصراف در استعمال الکل بوده است همینطور حوادث در کار خانجات بیشتر آن بواسطه استعمال مشروبات الکلی و مستی می باشد.

الکلیسم مشی امراض عفونی را سخت می نماید مخصوصاً ذات الریه و تب تیفوئید و گریپ را.

مسمومیت های مزمن بواسطه سرب و مسمومیت بواسطه تریاک و مرفین در نزد الکلیسمها سخت و خطرناک است الکلیسم مزاج را مستعد ابتلای بسال می نماید الکلیسم انر واضحی در ابتلای اشخاص بجنون درد انتحارها و دزدی ها و جنایات خطیره غالباً باک

همیشه در اثر الکلیسم میباید احصائیه نشان داده است که در نواحی که مشروبات الکلی قوی مصرف مینمایند جنون سه برابر نواحی است که مصرف مشروبات الکلی آنها ضعیف است همچنین با احصائیه ثابت شده است که $\frac{1}{4}$ از انتحارات بواسطه اصراف در استعمال الکل بوده است بالاخره الکلیسم و وجب خطرات عدیده و مرگهای کثیره غیر طبیعی است.

نتیجه الکلیسم و خطر آن برای خانواده - استعمال و مصرف مشروبات الکلی در خانواده موجب عدم انتظام در امور خانوادگی میگردد :

۱ - بواسطه حرکات و عادات ناشایسته مرد که زن و فرزند آن حرکات را دیده و قبح آن از نظر آنها محو گردیده و به آن حرکات خود عادت میگیرند.

۲ - بواسطه مشروبات الکلی و مخارج گزاف آن خانواده کم کم دچار فقر و پریشانی گردیده و بکارهای پست تن درمی دهند اشخاصیکه در نزد خانواده خود مصرف مشروبات الکلی مینمایند کم کم به زن و بچه آنان خوردن مشروب سرایت نموده و آنها نیز کم کم الکلیسم خواهند شد بدمستی و خشونت شخص الکلیسم در خانواده غالب منجر به اواره گی اطفال و گاهی سبب تفرقه بین زن و شوهر میگردد گاهی هم بواسطه فقر خانواده زن را وادار بکارهای پست و فحشاء مینمایند.

خانواده هائیکه مشروبات الکلی مصرف مینمایند بواسطه مخارج گزاف آن خیالی زود فتنه روی چیزه بشود و در نتیجه فقر و بیچیزی شخص بکارهای پست مثل دزدی و فحشاء و جنایات وادار می شود

نتیجه الکلیسم برای خود و خطرات آن - پدر و مادر الکلیسم برای اطفال خود یادگارهای سوئی از افعال و اعمال خود تهیه نموده

و بالارث بآنها تحویل و انتقال میدهند این یادگار موسوم بالکلیسم ارثی (تر هر دیتر) میباشد .

در امتحانات و جستجوهای علمی در ترشحات جهاز تناسلی با حالت مستی مقداری الکل موجود است .

گفتیم که الکل انساج جدید التولید را متصرف و مسموم می نماید این صدمات و خرابی انساج جدید التولید غالباً موجب سقط جنین قبل از موعد در نزد الکلیسمها میباشد و کمتر بچه آنها به موعد و وقت متولد میشود و قبل از موقع میبیرد اطفال الکلیسمها ضعیف المزاج از مادر متولد میشوند بطور طبیعی رشد و نمو نمی نمایند و در مقابل امراض عفونی مقاومت تنموده مخصوصاً زود متاثر و مبتلا می گردند.

اطفال الکلیسمها بطور کلی ضعیف الخلقه و ناقص الفکر و ناقص الهوش میباشند امراض ارثی اطفال الکلیسمها را ما بطور خلاصه ذکر میکنیم این اطفال غالباً صورت چپ و راست آنها مشابه هم نیست ستون فقرات آنها از استقامت طبیعی منحرف است بعضی از آنها کرو گنگ میباشند همیشه حالت بچه گی دارند کوتاه قد و نن میباشند .

میکنزوم سفقی مغز (تصلب دماغ) تشنج داء الرقص صرع حمله و امانده گی احمقی مایخولیا جنون حاد در نزد اطفال نتیجه الکایسم پدر و مادر است که بارث بآنها انتقال و تحویل داده اند .

احصائیه که در نزد اطفال الکلیک ها گرفته شده است از

۷۶۱ نفر ۳۲۴ نفر ضعیف الخلقه و ناقص الفکر و ناقص الهوش و احمق

۱۵۵ نفر دیوانه و ۱۳۱ نفر مصروع بوده اند.

بعلاوه اطفال الکل خواران حس مخصوص بخوردن الکل دارند

و غالبا مبتلای با الکیسم میشوند.

مضار میخواره گی نه باندازه ایست که در این مختصر شرح توان

داد بطور خلاصه الکیسم موجب خرابی و فقر و پریشانی شخص

از حیث مال و جان خرابی خانواده از حیث ارتکاب بکارهای پست و ناشایسته

از قبیل دزدی و جنایات و خودکشی و خرابی نژاد خواهد بود.

اگر چه در کشور ایران در دهات بواسطه عقیده و ایمان

بحرمت آن چندان مصرفی ندارد ولی متمدن تاز به دوران رسیده

و جاهلان و نادانهای شهرها کسر مصرف آنها را تلافی میکنند.

معالجه الکیسم حاد یعنی معالجه مستی هر قدر زودتر ممکن

باشد الکل را باید بواسطه مقی خارج نمایند قهوه غلیظ بخوراند

استات دامونیاک کربنات دامونیاک بطور بسبون یا اماه بدهند

در صورت احتقان دماغ و ترس از رعاف فسد نمایند در حالت خفه -

نموده و گرم نگه دارند و تا چند روز پرهیز غذای بدهند الکل

مطلقا نباید بخوراند دادن مسهل نمک برای رفع امنلاز معده و

کبکب لازم و نفع است.

معالجه الکیسم مزمن - کمر رتبه رتبه مقدار کافی برای رفع

تجربکات و تشنجات و بخورن و استرکمنین برای هدیان خوراندن

برومور نیز نفع است الکیسم مزمن را باید برای معالجه به

جاهائی فرستد که دست آنها بالکل نرسیده و از خوردن آن محروم

باشند در معالجه الکلیسمهای مزمن کمتر موفقیت حاصل میشود و بواسطه افراط میل آنها بخوردن الکل ! بدولت فرض است که برای حفظ نژاد و تربیت جوانان قوی الاراده و قوی الاعصاب و قوی الفکر و جلوگیری از فساد اخلاق و فقر و پریشانی جامعه از مصرف الکل طبق قوانین مملکتی جدا جلو گیری نمایند تا بمثل سایر ممالک دچار محظورات و خطرات الکل واقع نشوند .
 در جنگها ثابت گردیده است که شکست همیشه باطرفی بوده است که مشروبات الکلی بیشتر مصرف می نموده اند استعمال مشروبات الکلی بتجربه ثابت نموده است که روحیه قشون را خراب میکند .

تنباکوه

تنباکو و توتون گباهی از خانواده سلانه اصل آن از آمریکا است در موقع کشف امریکا اهالی هند تخم آنرا از آمریکا بهند آورده و در آنجا کاشته بر گهای آنرا بطور افیه استنشاق کرده و میجویند و بطور دود میکشیدند از آنجا بجاهای دیگر گیتی برده و کشت نموده اند و امروز در تمام دنیا با چبق و سیگار و غلیان بطور دود میکشند.
 توتون و تنباکو در غاب ایالات و ولایات ایران زرع و کشت بشود برک تنباکو و توتون دارای مقداری مغنابه نیکوتین نیکوتین از سمیات قویه و بزرگ میباشد .

توتون و تنباکو از ۲ در ۱۰۰ الی ۸ در ۱۰۰ حتیوی نیکوتین است ولی بواسطه کوبیدن و خنزد کردن و بریدن و بحالت سیگار برون آوردن مقدار مهمی از نیکوتین خود را خوشبختانه از

دست می دهد ده سانتی گرام نیکوتین یک سگ متوسط الجثه را میکشد.
 مقدار نیکوتینی که در سیگارهای بیچیده باقی میماند از
 ۷۵ الی ۸۰ در ۱۰۰ میباشد. بهدچنین درموقع سوختن توتون
 و تنباکو مقدار مهمی از نیکوتین خوشبختانه خراب میگردد ولی
 همراه دباپیریدین و کرزول و اکسید دوکاربون که برای مسمومیت
 حاد اشخاص تازه دودی وهمچنین در مسمومیت بطی اشخاصیکه مقدار
 زیادی توتون میکشند خیلی اهمیت دارد. مصرف توتون و تنباکو
 روز بروز در کشور ایران رو باز دیاد است و قریب دو ثلث از اهالی
 عادت به کشیدن قلیان و چپق و سیگار دارند خوشبختانه جویدن و
 اقیه آن چندان ممدول نیست.

تاباژیسم یا مسمومیت بواسطه توتون و تنباکو بر دو قسم است
 اول مسمومیت حادولی گذرا و هوقتی در نزد تازه دودی هادیده میشود
 وشکل سخت آن بواسطه بکار بردن تنباکو را برای دوا بانداستین
 مقدار آن نیز دیده شده است.

علائم مسمومیت - دهان و گاو و باعوم و طول مری و فم هعهده
 سوزش دارد حالت تهوع وقی زیاد است مریض مضطرب و ضعیف
 وسرگیجه دارد خیالش راحت نیست ومختل است دید چشم کم و گاهی
 دنیا بنظرش تار میآید نبض ضعیف میزند پوست بدن سرد و از عرق
 چسبنده لزجی پوشیده شده است برای رفع مسمومیت اید اقدام فوری
 نمود اول بوسیله پرمرغ و انگشت بردن بیخ دهان و گاو و حرکت
 لهاته مسموم را وادار بقی کردن بنمایند به

گرم دیگر مثل گاوزبان و بادرنجبویه بخوراند و بدن مریض را با وسایل ممکنه گرم نگاهدارند و پوشانند .

دوم مسمومیت مزمن - در نزد اشخاص دودی از چهار تا ۲۰ دانه سیگار در روز بطور عادت مسمومیت مزمن می آورد و نیز اشخاصیکه برك توتون و تنباکو و یا اینکه بطور انقبیه در بینی گرد توتون می کشند مبتلای بمسمومیت مزمن از تنباکو و توتون می گردند همچنین عملجاتیکه توتون و تنباکو می کوبند و شغل آنها خیم آوری و جاجا نمودن توتون و تنباکو است به مسمومیت مزمن آن مبتلایانند .

اختلالات عمومی - که بواسطه مسمومیت مزمن از توتون و تنباکو تولید میشود منظره چهره مبتلایان خاکستری رنگ میگردد فراموشی می آورد مخصوصاً فراموشی کلمه و نیز رعشه در بدن بروز مینماید سر گبج، می خورد دردهای عصبانی در بازوها و شانهها ظاهر میگردد و حناق صدی آشکار میشود .

اورام مزمن ، به مثا ورم مخاط باعوم و مری و درد معده و بیوست سخت با دودی های مزمن و مفراط همیشه همراه است طپش دل اختلال دید چشم اختلال حس ذائقه اختلال حس سماعه احتقان دماغ ولی سخت با کرخنی و گبجی سر غالباً در مسمومیت های مزمن از توتون و تنباکو مشاهده میشود .

مخصوصاً این اختلالات در نزد بی کاران و همچنین در نزد اشخاصیکه کار فکری دارند و در موقع کار کردن و فدا این آن سیگار با چاق با قلم می کشند برز مینماید .

سمیت توتون در نزد سیگار کشها که دود را مستقیماً داخل
 هباب ریه و خون می نمایند زیادتر و سریع تر است از اشخاصیکه قلیان و چبق
 میکشند و دود از اوای طویل و بیچ در پیچ عبور می نماید و
 داخل هبابهای ریه می شود مشاهدات یومیه ثابت نموده است که
 اشخاصیکه ۲۰ دانه سیگار در روز می کشند سرشان زیاد گیج
 و خورد طمش دل دارد عرق سرد غالباً از آنها جاری می گردد
 در صورتیکه اشخاصیکه تمام روز را بیچ (چبق) زرب لب دارند این
 عوارض در نزد آنها کمتر دیده می شود.

اشخاصیکه در داخل اطاف سیگار می کشند مسمومیت در نزد
 آنها زودتر ظاهر میشود هنگام های خیلی بد و ریان دار هنگام
 نزدیک و حلو خوراک است زیرا که عمل جذب در این هنگام کادتر
 و سریع تر است اشخاصیکه بنلای به سفتی شرایین و دوار سر هستند
 مسمومیت آنها دو و سه تا چهار خالی

مسمومیت و آهانه جرم خوب چبق و جرب به تباری قلیان : این
 هم مسمومیت در نزد اشخاصیکه ایک قلیان چبق ایک خوب سیگار
 دود می کشند دیده نمیشود بلکه در نزد کسانی که چند خوب سیگار
 دارند و آنها را منزه استعمال می نمایند زیاد دیده میشود اینقدر
 که جرم توتون و تباکو در دیا اوای قلیان و خوب چبق با سیگار
 حس گرفته و در ریه کبزه بودن آنها را کار می برند در این
 مسمومیت خیلی ستمی است و در هر دو روز و در هر دو
 و حالت نهوع و گاهی سوزش شدید و عرق سرد و درد سر و سر آهانه شد

مخصوصاً با سوزش و خشگی دهان و گلو و ورم معده که شبیه بمسومیت از پتومانین با جمیع علائم آن میباشد.

در حالت کتاب خواندن و نوشتن کشیدن سیگار برای چشم زیان دارد و سبب تحریک ملتحمه چشم خواهد بود بعضی اشخاص در مقابل سمیت تنباکو و توتون خیلی طاقت می آورند در نزد دودی ها سه قسم عوارض خیلی سخت و مهم بروز می نماید اول طپش دل و علائم شدید آن درد های عصبانی و حناق صدی این اشخاص نه تنها باید دود نکشند بلکه در جائیکه سیگار و غلیان و چبق در آنجا کشیده میشود نباید در آنجا بمانند دوم سرطان زبان این عارضه معمولاً در نزد اشخاص سفلیسی که چوب سیگار و چبق آنها کوتاه است دیده میشود.

سوم اختلال خیلی مهم و سخت مربوط به دید چشم است قوه دید چشم کم میشود نزدیک بینی و اختلال تشخیص رنگ بواسطه سمیت توتون و تنباکو بروز می نماید این اختلالات همیشه مهم تر و سخت تر خواهد بود وقتیکه دودی مینلای بالکلیسم هم باشد.

یبوست و خشگی مزاج گاهی هم سخت و شدید و معتد بواسطه مسومیت بطی از تنباکو و توتون در نزد کسانی که خیلی زیاد دود می کشند دیده میشود برخلاف کشیدن سیگار بمقدار خیلی کم تلین می آورد و بیرون رفتن را آسان مینماید بهمین جهت اشخاصیکه کار و زحمت بدنی ندارند و یبوست مزاج دارند کشیدن یک سیگار بعد از غذا برای رفع یبوست نافع است مشروط بر اینکه زیاد نشده و عادت هم نکرده.

شهرت غلطی است که توتون و تنباکو و کشیدن سیگار و قلیان دماغ را تحريك و بكار می اندازد بلکه مخالف حقیقت بوده و مطلقاً توتون و تنباکو این اثر را ندارد و سهل است که حافظه و هوش را کم نموده و فراموشی می آورد و مثل همه محرکات بالاخره عمل و تأثیر آن موجب ضعف دماغ خواهد بود.

اختلالات و مسمومیت شغلی - اشخاصیکه شغشان جمع آوری و حمل و نقل و کوبیدن توتون و تنباکو میباشد از دوراه بواسطه نیکوتین مسموم می گردند اول از راه نفس ذرات غباریکه در جابجا کردن و کوبیدن توتون تولید می گردد و نیز بواسطه بخاریکه در موقع خشک نمودن از تنباکو و توتون ره میخیزد.

دوم از راه جلد در مواقع فرو بردن ترك توتون در آب و نم نمودن آن برای بیرون آوردن چوبهای نازک بر گهای آن، علائم مسمومیت همان است که در نزد دودبها ذکر گردید مسمومیت در نزد $\frac{3}{4}$ کارگران در ششماهه اولیه بروز می نماید ولی پس از ششماه عادت مینمایند مسمومیت مزمن در بعضی عملجات تولید لاغری شدیدی مینماید.

سرب

مسمومیت بواسطه سرب در دو قسم است مسمومیت حاد و مسمومیت مزمن. مسمومیت حاد - املاح سرب بواسطه جهاز هاضمه و جهاز تنفس و جلد داخل بدن میشوند، جذب مقدار زیادی املاح سرب به بدن تواید مسمومیت حاد

سرب را مینماید همینطور خوردن صیدهای کشته شده بواسطه گلوله سربی (۱) که مدتی گلوله در بدن حیوان مانده باشد ممکن است تولید مسمومیت بواسطه جذب سرب نموده است و شکی ندارد که ماندن فاز سرب در مجاورت انساج بدن جذب بدن خواهد شد.

علائم مسمومیت - طعم شکر سرب در دهان پیدا میشود خاف گلو سوزش دارد تهوع دارد قی دارد قی محتوی ذرات سفیدرنگ املاح سربی است عطش شدید است درد قولنجی شکل قم معده شکم را بطرف عقب میکشاند بی‌وسه شدید است گاهی هم بندرت اسهال بروز مینماید که رنگ آن بواسطه سولفور دو پامب سیاه رنگ است اورارپته می‌آید مریض در حالت اغماء و بی حاشی می‌افند تمام بدن سرد است دهان و نفس بد و وعفن است.

مشق مرضی - اگر مریض روز چهارم مسمومیت بماندشانس معالجه خیلی زیاد است و بی دوره نقاهت آن طویل میباشد اقدام و مراقبت های اوایه دادن دوی قی بعد خوراندن ۵۰ گرام سولفات دومنیری یا سولفات دوسود یا خوراندن مقدار شیر خالص یا مقداری سفیده تخم مرغ که در آب زده باشند ضماد روی قم معده خوراندن روغن کرچک هر قدر که زود ممکن باشد اخراج ادرار بواسطه میان زدن و نفضاً بعدها خوراندن یدور دوپطاسیم.

مسمومیت زمین از سرب (ساقور بتسم) - معمولاً اسباب مسمومیت تنفس گردد ذرات سرب و املاح آن میباشد این مسمومیت

در نزد عملجاتیکه در معدن سرب کار می کنند و عملجات کارخانه
املاح سرب مثل کربنات دوپلمب و اکسید دوپلمب و استات دوپلمب
ویدور دوپلمب و کارخانه گلهای مصنوعی و تقاشان که املاح سرب
کار میکنند و چاپخانه هادیده میشود. استعمال کسمتیک ها و سرخاب لب
و صورت و سفیداب ها که دارای املاح سرب میباشند تولید مسمومیت
حاد یا مزمن بواسطه سرب مینماید. ظروفي که بواسطه قلع مخلوط
با سرب سفید میشود در آن غذا پزند ممکن است توامد مسمومیت
بواسطه سرب بنماید. آشامیدن آبهای که از لوله های پوشیده شده از
سرب می گذرند تولید مسمومیت مزمن بواسطه سرب مینمایند.

اقامت و خوابیدن روز یا شب در مکانهای رنگ شده بواسطه
کربنات دوپلمب (سروز) مسمومیت مزمن از سرب ایجاد می کند
املاح سرب در کبد و کلیه ها جای گزین میگردند از ادرار
و عرق و بزاق دهان و مواد مدفوعه خارج میگردند.

علائم مسمومیت مزمن بواسطه سرب - کم خونی شدید بروز
مینماید جلد بدن زرد رنگ است و مرض لاغر میگردد. بضع ضعیف
است دهن و نرس بدو و متعفن است خدد ناحیه و نپیچ هستند پس از
چند مرتبه اختلال جهاز هاضمه قویج ظاهر میگردد درد در تمام
ناحیه بطبی بطور سختی بروز مینماید بواسطه فشار روز ناحیه
بطن درد کم میشود این درد از اصراف ناف برخواستنه بطرف
کناله ران و بختن برانده ها میرود شکافت و بهم فشردن میباشد
مثل آنکه عضلات بطن چوب شده اند پوست مزاج شدت مدت
درد و بیوست يك یا دو گاهی تا چند روز هم ممکن است

طول بکشد درد بمحض بروز مسمومیت ظاهر میگردد مخصوصاً شبها در مچ پاها و زانو جلد در بعضی نقاط بدن بی حس است گاهی بر خلاف افراط حس پدیدار می شود دید چشمها گاهی ممکن است اختلال پیدا نماید استرخاء در عضلات مقربه ساعد بروز می نماید ولی با بر طرف شدن سایر عوارض استرخاء هم بر طرف می شود عوارض دماغی عبارت است از درد سر و بی خوابی و حملات صرعی و تشنج و هذیان و هالوسیتاسیون (دیدن اشیاء عاری از حقیقت) بواسطه مسمومیت دماغ از سرب بروز مینماید در نقرس سربی مفاصل تغییر شکل پیدا مینماید و با سوء القذیه همراه میباشد مریض اشتها ندارد دندانهایش خراب شده و می افتد غالباً مبتلای به حناق صدری و نفزیت مزمن بامشی بطبی میباشد.

مسمومیت مزمن از سرب در نزد مرد تولید عنن می نماید و در نزد زنها موجب سقط جنین و مردن بچه در رحم می گردد همین اثر را خواهد داشت وقتی که شوهر تنها نیز در کار سرب اشتغال داشته باشد و اگر بچه زنده بدنیا بیاید ضعیف الاجنه و لاغر است و رشد نمی نماید.

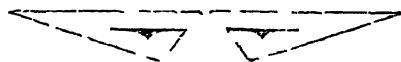
جلوگیری و حفظ از مسمومیت - اصلاح سربی را برای نقاشی باید ممنوع داشت همانجائیکه در معادن سرب کار میکنند باید لباس مخصوص داشته باشند که پس از فراغت از کار در مواقع استراحت و غذا خوردن فوراً عوض نمایند دسنها و بین ناخنها و صورت و دهان و بینی را با آب گرم و صابون بطور دقت و با کیزه بشویند و غذا را در خارج اطاق کار میل نمایند.

بای دندان و دهان و لانه را روزی سه مرتبه صبح و ظهر و شب دقیقانه پاکیزه نموده و با صابون بشویند حتی المقدور املاح سربی را در ظروف سربسته بکار برند و اگر مقدور نباشد بارطوبت آنرا استعمال نمایند هوای اطاق کار باید کافی و خوب باشد.

عملیات باید مکرر در مکرر استحمام آب گوگردی بنمایند که در سطح جلد املاح سرب تبدیل به سولفور دو پلمب شده و با شستن از بدن پاک شود.

کارگران معادن سرب باید مقدار زیادی باغذای خود شیر میل نمایند و لااقل روزی یک مرتبه مزاج آنها اجابت نماید بپیدا شدن کوچکترین علامت یبوست باید مسهل میل نمایند.

معالجه - استحمام با صابون و رفع کوچکترین اثر املاح سربی اثر کسیون مرفین برای تسکین درد ضماد اودانم روی ناحیه بطنی خوراندن مسهل پی در پی (سولفات دوسود با اودووی) و شست و شوی روده ها خوراندن روزی يك گیلان روغن زنبون و بلادن بمقدار زیاد استحمام آب گوگردی بعد ها شرت بدور دو پتاسیم برای کم خونی استعمال مفوبات برای استرخاء جربان الکتروستیه.



آنیلین

مسمومیت بواسطه رنگ آنیلین - شکل حاد و خفیف آن در در حفره چشم بروز می نماید شکل حاد و سخت سر گیجه شدید عارض مریض میشود بدن سرد شده صورت لبها انگشتان دستها و پاها کبود میشوند حدقه گشاد میشود مریض هذیان میگوید گردن بطرف کشیده میشود تمام بدن رعشه دارد حملات صرعی شکل است گاهی برخلاف حالت اغماء دارد فشار ناحیه صدری و سختی تنفس و طپش دل مریض را بمرک تهدید می نماید.

باید دانست که این اختلال ممکن است چند ساعت بعد از خارج شدن از محل حادثه و بعد از مدتی راحت بودن مریض مخصوصاً در حال خواب مجدداً عارض مریض بشود لذا مبتلایان را باید کاملاً محافظت نمود و نگذاشت که خواب نمایند عموماً این مریضها خیلی زود شفا می یابند و مسمومیت تمام میشود.

جایگیری از مسمومیت و حفظالصحه - هوای رنگرز خانه

باید کاملاً آزاد و پاک باشد در ساعات خیلی گرم تابستان روز کار را باید تعطیل کرد لباس کار را باید فوراً پس از بیرون رفتن از رنگرز خانه عوض نمود هر قدر ممکن است توقف در رنگرز خانه را باید کوتاه کرد (یک ربع ساعت نهایت تا نیم ساعت) رنگ آنیلین را در لباس های زیر مثل زیر شلواری و پیراهن و جوراب و کفش باید ممنوع داشت . اقدام اوایه تارسیدن طبیب فوری مریض را از رنگرز خانه خارج نموده بهوای آزاد برسانند و اگر بیهوش است تنفس مصنوعی و موالجه خفه گنی نمایند .

بخش چهارم

شهر

بهداری شهرداری - تکالیف بهداری شهرداری عبارتست از:
اول جلوگیری از امراض مسریه دوم مراقبت در آب مشروب شهر و اغذیه
اهالی سوم دادن دستورات صحیح به جامعه و مراقبت در حفظ الصحه
خانه‌ها از حیث ساختمان مکان و هوا و نور آفتاب و تاقیح عمومی بر
ضد مرض آبله *

امراض مسریه اپی دمیک و ضد عفونی - اداره صحیه شهرداری
یا (بهداشت شهری) اولاً باید برای امراض میکروبی و تشخیص
آن دارای وسایل تجزیه و لابوراتوار کافی باشد که بتواند مرض
سل و تیفوئید و دیفتری و مننژیت و کلرا و غیره را بهحض رؤی و
مشکوک بودن امتحان و تشخیص بدهد نایماً برای جاو گیری از
انتشار و سرایت مرض بانداه که لازم بداند اطراف مریض را محدود
کرده و ممانعت از رفتن و آمدن و انتقال اشیاء آلوده نموده و
جستجوی اصل سرایت مرض را خواه در حین جریان خواه در
خاتمه مرض نموده و برای ضد عفونی نمودن وسایل لازمه را تهیه
نمایند و مراقبت نمایند که ضد عفونی کامل بعمل آید، نایماً در

بیلاقات و مجاری آبهاییکه از بیلاقات بشهر می آید تفتیش نموده و معلوم دارند مواد آلوده بامراض مسریه از کجا داخل آب گردیده و جلوگیری از مرض مسریه آنجا بوسایل ممکنه .

رابعاً در هر ماه یکمرتبه و در مواقع لازمه زیادتراً بحاس مشاوره صحی بااطباء متخصص شهر بنمایند همینطور بامامورین تامین ضد عفونی مشورت نموده و اطلاعات مفیده که درحین معاینه از اشیاء نزدیک مریض که جلب نظر آنها را نموده است از قبیل غذا و آب مستعمله و تعداد مبتلایان و تاقتیکه مرض وارد آورده است بگیرند و اگر احتیاج به سرتراپی و واکسیناسیون باشد برای تقدمه بحفظ اطباء مربوطه را با خود هم عقیده بنمایند که آنها سرتراپی و واکسیناسیون را بعمل آورده و عدم انتشار مرض را تا مبن نمایند و نیز مراقبت مخصوص در آب مشروب شهر از نقطه نظرمیکروب دفع و نیکوکارا بنمایند .

راجع بحفظالصحه خانه ها و ساختمان اداره بهداری شهرداری باید مراقبت نماید وحتی رای دارد که مداخه نماید ساختمانهای بهداشتی که میشود مطابق اصول صحی باشد بهمچنین ساختمانهای فدیجه را که میخواهند تغییر بدهند یا تعمیر نمایند اقدام نماید که مطابق اصول صحی درآید

پنجم تلقیح عمومی برضد مرض آبله - هر گاه يك نفر مبتلای آبله در شهری پیدا بشود وباداره بهداری اطلاع دهند طبیب صحی فوراً باید بمحل مبتلا رفته مریض را معاینه نموده و فوراً مرض را دفع نمود بنماید ابتداء اطرافیهای مریض را عموماً تلقیح نموده و

را که بدست آنها بدهند مثل کاسه و بشقاب و شیشه از دست نداخته و میشکنند بعضیها کلمات را بریده بریده ادا کرده و توی بینی حرف میزنند که محققاً حاکی از ضعف هوش و حرکت آنهاست و غالباً مبتلای به عدم کفایت غده درقی میباشند هوششان ضعیف است و کرخ میباشند دائماً چرت میزنند بدون اراده اند منظره طبیعی این اطفال منظره مخصوصی است که بخوبی ضعیف بودن آنها را میتوان تشخیص داد قدشان کوتاه است گاهی بقدری کوتاه است که از یک متر هم کوتاه تر هستند بعضیها سرشان عر ضاً بزرگ است گردنشان کوتاه صورت متهیج بشکل ماه گرد است لبها ضعیف و نرم و برگشته بطرف خارج بینی خوابیده گونهها برجسته پلکها متهیج گوشها حجیم پوست بدن بی قوت و متهیج و خشک و سرد رنگ بریده و خاکسپری است انتهای اعضاء کمی بنفش موهای سر کم شبیه بکدوی خشک و صاف میباشد بعضی از اطفال مبتلای به عدم کفایت غده درقی با بنظر بق شاخته میشوند صورتشان تازه و قفسه صدریه و ناحیه بطن دارای برآمدگیهای غیر منظم اعضاء و جوارح گرد دارای نسج سلولی و چربی قابل ملاحظه پوست بدن آنها ازک و بدون مو و صاف است صدایشان ازک مثل صدای خواجه ها است غده های درقی و اعضاء تناسلی کوچک روئیدن دندانهای ثانوی بناخیز افاده و بالانگه زرویده است و اسهال اسنخوانها (ابی فبرها) اجیم نشده و محکم نیستند الاخره دارای احوال و رفتار و افکار بجه گانه میباشند. بعضی از اوامانده گان راستی مبتلای به صرع لارده میباشند این اطفال کند فهم هستند لجوج غرغر کن فوق العاده عصبانی و تحریک

یا برخلاف خیلی خواموش و غمگین هستند رنك صورتشان تغییر میکند سرشان گیج میخورد اخمو هستند حرکات پلکین و حدقه ها سریع و لبها مرتعش است کمی متشنج هستند بدون اراده ادرار میکنند دوار دارند شبها میترسند این قسم اطفال وامانده و ضعیف المزاج را باید بمدرسه مخصوص وامانده گان و ضعیف المزاجان بفرستند که تحت مراقبت و گردش در هوای آزاد و دستور صحی مخصوص قرارداد و معالجات لازمه را درباره آنها بنمایند •

تکمله - ترقیات روز افزون زندگانی بشری و اجتماع کثرت جمعیت در شهر و تشکیل تمدن جدید امری ایجاب مینماید که عطف توجه مخصوص بحفظ الصحه عمومی بشود مکانهاییکه در شهر های پر جمعیت فاقد نور آفتاب و هوای آزاد هستند برای اطفال مردمان کارگر و فقیر که در کوچه های تنگ و عمارات پست و کثیف و کوچک و غیر کافی برای زندگانی مسکن دارند خیلی خطرناک میباشد این طرز زندگانی فقر و مسکنت و اثرات میثوم آن هنگامیکه همراه و مصادف بشود یا اطفالیکه ابوبن الکلیسم و تریاکی داشته باشند و یا اینکه مبنلای بسفلیس و سل باشند و یا غدای آنها بد و غیر کافی باشد موجب خرابی و از بین رفتن نژاد آنها خواهد بود این اطفال ضعیف الجثه و ضعیف الاندام از حیث وزن و قد کوتاه تر و کمتر از اطفال طبیعی و متوسط میباشد کم خون و مستعد به ابتلای سل میباشد بهترین راه علاج برای جلوگیری از مرض میثوم پس زندگانی در هوای آزاد و نور آفتاب است خوشبختانه مملکت ما ایران بهترین هواها و نور آفتاب را دارا میباشد با اندک عطف توجه بصحیه عمومی

دو مرتبه هر هشت روز يك مرتبه که نتیجه آن منفی باشد آبله ۱۸ روز مخمك ۸ روز سرخچه ۱۸ روز اريون ۲۴ روز سیاه سرفه ۲۱ روز آبله مرغان ۱۸ روز تیفوئید و پاراتیفوئید ۲۱ روز مننژیت (ورم-سهایای دماغی و شوکی) ۲۸ روز پولی میلیت ۲۸ روز .

واماندهگان کلاس -- بواسطه امتحان طبی سبب واماندن و عقب افتادن شاگرد در کلاس غالباً کشف و ظاهر میشود یعنی شاگردانیکه لیاقت و هوش و ذکاوت آنها کمتر از شاگردان طبیعی و هم سن خود میباشند و از نقطه نظر شاگرد مدرسه عقب مانده اند و ملاحظه میشود که ۲ الی ۴ سال در کلاس باقی مانده اند .

واماندهگان کلاس بدو قسمند واماندهگان غیر حقیقی یا تبیل ها و واماندهگان حقیقی .

واماندهگان غیر حقیقی- در میان این واماندهگان بعضی ها علیل هستند ولی علیل غیر معلوم هوششان طبیعی است ولی يك علت ناه عینی مثل نزدیک بینی و سنگینی گوش مانع پیشرفت تحصیل آنها میباشد بعضی ها باهوشند ولی تبیل میباشند بعضی از تبیل ها بدون دیسپلین و بی میل بدرس میباشند این نوع تبیل ها که نمیخواهند تن بکار داده و اطاعت برای تحصیل و بجا آوردن تکالیف بنمایند غیر مطیع و نافرمان هم میباشند در سر کلاس پر حرفی مینمایند جنجال میکنند لجاجت مینمایند این نوع شاگردان غالباً اطلاقالی هستند که با جهاز تناسلی خود بازی نموده و قبل از بلوغ جلق میزنند و بواسطه تجربکات جهاز تناسلی سلسله عصبانی آنها خسته گردیده است .

بعضی از شاگردان خیلی بد و کثیف و مشوش و مضطرب

هستند یا خیلی ملایم و خیلی محجوب و خجول میباشند یا بواسطه علتی مثل پدر مرده گی مادر مرده گی اندوه ناک میباشند و نمیتوانند خود را عادت به زنده گانی اجتماعی و انظامات مدرسه بدهند يك دسته از تپلها بکلی ناسایرین اختلاف دارند و اطفالی هستند که رشد و نمو طبیعی ندارند ضعیف المزاج میباشند چابک نیستند یا بالمفاتیك و خنازیری مزاج میباشند دماغ ضعیف و عضلات آنها خسته است و با اینکه دارای هوش طبیعی هستند معذالک در عقب کلاس باقی مانده اند و بالا نمیآیند در بین این اطفال بعضیها خنازبری مزاج و هیپوتیرئیدی دارند یعنی اطفالی هستند که غده درقی آنها خوب کار نمیکند همیشه خواموش کم حرف ملایم غیر چابک کم حس بدون اراده آرام و نوراستنیک میباشند.

وامانده گان حقیقی - اطفال وامانده برآستی از حیث هوش و از حیث مزاج ضعیف میباشند این اطفال سرشان کوچک و فکر و هوش آنها نیز کوچک ملایم و مطیع دیسبیلین هستند و یا اینکه ضعف عقل دارند و غیر متحمل میباشند و قابل تهیج نیستند و باید از کلاس اطفال طبیعی آنها را خارج نمود این اطفال ضعیف دارای علائم مختلفی هستند سرشان کوچک باجبهه غیر مشابه پیشانی تنک و کوتاه یا منحنی دارای گوشهای غیر طبیعی میباشند فك اعلی و سنف حنك بطرف خلف خوابیده است چانه بطرف جلو آمده است بشکل گالوش دندانها غیر منظم پاها بهن و غیر طبیعی است و قس علیهذا بعلاوه در نزد این اطفال اختلال حرکات زیادی مشاهده میشود مثل عدم انطباق حرکات در راه رفتن و در کار کردن بی دست و پامیباشند

سرایت امراض مگردند بعلاوه بواسطه تخمیر شدن اغذیه موجب بوهای بد و عفنی خواهد گردید و باید تیکه های غذائی را فوراً جاروب و خارج نمود از سبزیجات تازه هر قدر ممکن باشد بخورید چربی و کره از غذا های خوب سر باز می باشد مخصوصاً برای زمستان قند و بادام و افسام آحبل ها و میوه های خشك پاهارا برای راه رفتن حاضر و آماده می نماید گوشت و برنج و روغن از بهترین غذاها است •

آب - آب آلوده ممکن است سبب يك عده زیادی از امراض بشود مثل مطبقه ورم روده و باء و ذوسنطاریا و غیره نباید بظاهر آب اعتماد نمود ممکن است آبی صاف و زلال بوده و در عین حال آلوده بمیکروب های خطرناك باشد چشمه ها و چاه ها و تیکه مشكوك و ناپاك باشند بهتر آن است که آب مشروب را بجوشانند و یا اینکه در عوض آب چای و مشروبات گرم دیگر میل نمایند به آب مراجعه شود •

پوشاك - لباس و پوشاك باید کاملاً راحت باشد بطوریکه هوا بتواند به آزادی در زیر لباس گردش نماید و بدن بر راحتی در آن بگردد و مانع از حرکت نباشد سر باز لازم است در زمستان زیر لباس پیراهن نسمی پوشد سر باز ناید جوراب و دستمال یدکی خود را همه روزه بشوید لباسها باید حتی المقدور شسته و پاکیزه باشد و در مواقع اسنراحت باید لباسهای خود را مثل جوراب و پیراهن وزیر شلواری بشوید برای گرم بودن لازم نیست لباس ز باد بشوید و میتوان بایك کمر بند فلانل خود را از سر ماقوانچ محفوظ داشت •

کفشها باید دو سانتیمتر از پاها بلند تر و بقدر کفایت گشادتر هم باشد که پا در آن براحتی گردش نموده و انگشتان پا در آن راحت بوده و پشت پا را زخم و اذیت ننماید داخل کفش را هر مرتبه قبل از پوشیدن باید با یک پارچه پاکیزه پاک و گرد و غبار و عرق پا را از آن خارج نمود سرباز باید کفش خود را هیچوقت عاریه بکسی ندهد و از کسی عاریه نگیرد.

خوابگاه - هنگام خواب در یچه یا پنجره اطاق را باید باز گذارد که هوای خراب بواسطه تنفس عدد زیاد سرباز و بیوسته تازه و عوض شود لباس را در اطاق خواب نباید برس زد و تکان داد فراموش نکنید که از قمقمه آب دیگران آب میاشامید و درب قمقمه خودتان را در موقع خواب اگر لباس شما عرق کرده و یا بواسطه باران تر شده است فوراً آنها را عوض نمائید و با لباس تر هیچگاه نخوابید با کفش آلوده به گل و لای در روی کاه خوابگاه نباید راه رفت در هنگام راه رفتن و ازوم در آنجا باید کاه را کنار ریخت و راه رفت و آمد را باز نمود کاه را برای خوابیدن نباید در روی زمین بریزند بهتر است که در روی تخته و بلند تر از زمین بریزند بطوریکه خوابیدن در آن راحت باشد.

مشق - هنگام مشق و حرکت زمان راحت باش نباید باشکم باز بروی زمین دراز کشید زیرا که شکم گرم تر از هوای مجاور است و موجب سرما خوردن شکم خواهد گردید در سایه هیچوقت نباید این کار را کرد در خارج جاده به نشینید جرعه های کوچک آب بفواصل دور از هم بنوشید و در فاصله آب خوردن با آب غرغره

کشور و بوضعیات مدارس نتایج مطلوبه را راجع بجلو گیری ازمرض مزبور میتوان تحصیل نمود *

در سایر ممالک مثل آلمان و انگلستان و فرانسه و بلژیک و غیره برای جلو گیری و از بین بردن مرض مزبور در میان اطفال مؤسسات مخصوص از قبیل مدارس در هوای آزاد و کلاس در شعاع آفتاب تاسیس نموده و نتایج خوبی بدست آورده اند *

سرباز

پیش از ورود یا هنگام دخول بخدمت اگر يك مرضی یا حوادنی احوال طبیعی سرباز را تغییر دهد مأمور جمع آوری بایستی تصدیق طبیب معالج او را با راپورت خود به هنگ بفرستد و در حین ورود بخدمت باید سرباز هنگ تصدیق طبیب معالج را برای طبیب هنگ بفرستد که در صورت لزوم او را برای مدت لازم از دیگران جدا نماید *

حفظ الصحه نفرات - آنچه را که متعلق است به پاکیزگی و نظافت جلد در باب حفظ الصحه جلدی بیان کرده ایم در اینجا متذکر می شویم که محفوظ داشتن سرباز را در هنگام ورزش از گرد و خاک و کثافات فوق العاده لازم است و برای اینکه سرباز سالم بماند باید همیشه پاکیزه باشد اگر جلد بدن پاکیزه باشد از سرما و گرما که مضر مآثر خواهد شد و حرّاحات و آردد سخت نخواهد بود پس لازم است هر وقت سرباز فرصت نماید خود را شست و شو دهد تنها شستن دست و صورت و پاها کافی نیست بلکه باید تمام بدن را بشوید استعمال

خزینه آب گرم و دوش و شست و شوی با صابون خیلی خوب است
سرباز نباید اسباب توالی از قبیل ابرو برس و هول و تیغ دیگران را استعمال
نماید بلکه هر یک نفر سرباز باید اسباب فوق را منحصرأً برای خود
داشته باشد •

دهان را باید قبل از خوردن و بعد از خوردن هر غذا مخصوصاً غذای شب
پاکیزه با برس بشویند بدون اینکه به لثه زحمتی وارد آورده و هاضمه را
خراب نماید دست ها را زیاد با آب و صابون بشوید مخصوصاً بعد از هر ادراد و
تخلیه ناخن ها را هفته یک مرتبه گرفته و موی سر را با اشپین نمرد ۲ هفته یک مرتبه
بزنند و غالباً سر را با صابون بشویند (همه روزه صبحها) لازم است که سرباز
لااقل هفته یک مرتبه حمام برود سرباز باید پاهای خود را خیلی پاکیزه
نگاه بدارد زیرا که جراحات های سخت پاها همیشه بواسطه پاکیزه
نبودن پاها خواهد بود •

تیمسره - از وظایف طبیب هنگ است که همه روزه بقسمت نظافت
سربازان مخصوصاً پاهای آنها عموماً رسیدگی نماید و دسنورات
لازمه را به افسران مربوطه بدهد •

خوراک - غذا را آهسته بخورید خوب بجوید ظروف و
قاشق دیگران را استعمال نکنید دست نشسته غذا نخورید زیرا که
دست نشسته و کتیف اجرام موزیه را با غذا بدهان شما وارد نموده
و شما را مریض خواهد نمود بعد از خوردن غذا باز دست ها را
بشوئید هر قدر ممکن است در اطاقیکه غذا میخورید نباید بخوابید
در اطاق خواب و نشیمن خودتان تیکه های غذائی را نریزید زیرا
که گسها و موش برای خوردن آنها در آنجا داخل گردیده و سبب

دو مرتبه هر هشت روز يك مرتبه که نتیجه آن منفی باشد آباء ۱۸ روز مخمك ۸ روز سرخچه ۱۸ روز اریون ۲۴ روز سیاه سرفه ۲۱ روز آبله مرغان ۱۸ روز تیفوئید و پاراتیفوئید ۲۱ روز مننژیت (ورم‌سهایای دماغی و شوکی) ۲۸ روز پولی‌میلیت ۲۸ روز .

وامانندگان کلاس -- بواسطه امتحان طبی سبب واماندن و عقب افتادن شاگرد در کلاس غالباً کشف و ظاهر میشود یعنی شاگردانیکه لیاقت و هوش و ذکاوت آنها کمتر از شاگردان طبیعی و هم سن خود میباشند و از نقطه نظر شاگرد مدرسه عقب مانده اند و ملاحظه میشود که ۲ الی ۴ سال در کلاس باقی مانده اند .

وامانده گان کلاس بدو قسمند وامانده گان غیر حقیقی یا تنبل ها و وامانده گان حقیقی .

وامانده گان غیر حقیقی - در میان این وامانده گان بعضی ها علیل هستند ولی علیل غیر معلوم هوششان طبیعی است ولی يك علت نامعینی مثل نزدیک بینی و سنگینی گوش مانع پیشرفت تحصیل آنها میباشد بعضی ها باهوشند ولی تنبل میباشند بعضی از تنبل ها بدون دیسپلین و بی میل بدرس میباشند این نوع تنبل ها که نمیخواهند تن بکار داده و اطاعت برای تحصیل و بجا آوردن تکالیف بنمایند غیر مطیع و نافرمان هم میباشند در سر کلاس پر حرفی مینمایند جنجال میکنند لجاجت مینمایند این نوع شاگردان غالباً اطفالی هستند که با جهاز تناسلی خود بازی نموده و قبل از بلوغ جلق میزنند و بواسطه تحریکات جهاز تناسلی سلسله عصبانی آنها خسته گردیده است .

بعضی از شاگردان خیلی بد و کسلیف و مشوش و مضطرب

هستند یا خیلی ملایم و خیلی محجوب و خجول میباشند یا بواسطه علتی مثل پدر مرده گی مادر مرده گی اندوه ناک میباشند و نمیتوانند خود را غایت به زنده گانی اجتماعی و انتظامات مدرسه بدهند یک دسته از تبیلها بکلی با سایرین اختلاف دارند و اطفالی هستند که رشد و نمو طبیعی ندارند ضعیف المزاج میباشند چابک نیستند یا بالمفاتیگ و خنازیری مزاج میباشند دماغ ضعیف و عضلات آنها خسته است و با اینکه دارای هوش طبیعی هستند معذالک در عقب کلاس باقی مانده اند و بالا نمیآیند در بین این اطفال بعضیها خنازبری مزاج و هیپوتیرئیدی دارند یعنی اطفالی هستند که غده درقی آنها خوب کار نمیکند همیشه خواموش کم حرف ملایم غیر چابک کم حس بدون اراده آرام و نوراستنیک میباشند.

وامانده گان حقیقی - اطفال وامانده^۱ برآستی از حیث هوش و

از حیث مزاج ضعیف میباشند این اطفال سرشان کوچک و فکر و هوش آنها نیز کوچک ملایم و مطیع دیسپلین هستند و یا اینکه ضعف عقل دارند و غیر متحمل میباشند و قابل تصحیح نیستند و باید از کلاس اطفال طبیعی آنها را خارج نمود این اطفال ضعیف دارای علائم مختلفی هستند سرشان کوچک باجبهه غیر مشابه پیشانی تنک و کوتاه یا منحنی دارای گوشهای غیر طبیعی میباشند فک اعلی و ستف حنک بطرف خلف خوابیده است چانه بطرف جلو آمده است بشکل گالوش دندانها غیر منظم پاها پهن و غیر طبیعی است و قوس علیهذا بعلاوه در نزد این اطفال اختلال حرکات زیادی مشاهده میشود مثل عدم انطباق حرکات در راه رفتن و در کار کردن بی دست و پامیباشند

هرچه را که بدست آنها بدهند مثل کاسه و بشقاب و شیشه از دست انداخته و میشکنند بعضیها کلمات را بریده بریده ادا کرده و توی بینی حرف میزنند که محققاً حاکی از ضعف هوش و حرکت آنهاست و غالباً مبتلای به عدم کفایت غده درقی میباشند هوششان ضعیف است و کرخ میباشند دائماً چرت میزنند بدون اراده اند منظره طبیعی این اطفال منظره مخصوصی است که بخوبی ضعیف بودن آنها را میتوان تشخیص داد قدشان کوتاه است گاهی بقدری کوتاه است که از یک متر هم کوتاه تر هستند بعضیها سرشان عر ضاً بزرگ است گردنشان کوتاه صورت متهیج بشکل ماه گرد است لبها ضخیم و نرم و برگشته بطرف خارج بینی خوابیده گونهها برجسته پلکها متهیج گوشها حجیم پوست بدن بی قوت و متهیج و خشک و سرد رنگ پریده و خاکسری است انتهای اعضاء کمی بنفش موهای سر کم شبیه بکدوی خشک و صاف میباشد بعضی از اطفال مبتلای به عدم کفایت غده درقی با بطریق شماخته میشوند صورتشان تازه و قفسه صدریه و ناحیه بطن داری برآمدگیهای غیر منظمه اعضاء و جوارح گرد دارای نسج سلولی و چربی قابل ملاحظه پوست بدن آنها نازک و بدون مو و صاف است صدایشان نازک مثل صدای خواجه ها است غده های درقی و اعضاء تناسلی کوچک روئیدن دندانهای ثانوی بناخیر افتاده و اینکه روئیده است و انتهای استخوانها (ابی قبرا) الحیم نشده و محکم نیستند آنچه در داری احوال و رفتار و افکار بچه گانه میباشند. بعضی از و اما زنده گان برآستی مبتلای به صرع لارده میباشند این اطفال کند فهم هستند لاجوج غرغر کن فوق العاده عصبانی و تحریک

یا برخلاف خیلی خواموش و غمگین هستند رنگ صورتشان تغییر میکند سرشان گیج میخورد اخمو هستند حرکات پلکین و حدقه ها سریع و لبها مرتعش است کمی متشنج هستند بدون اراده ادرار میکنند دوار دارند شبها میترسند این قسم اطفال وامانده و ضعیف المزاج را باید بمدرسه مخصوص وامانده گان و ضعیف المزاجان بفرستند که تحت مراقبت و گردش در هوای آزاد و دستور صحی مخصوص قرار داده و معالجات لازمه را درباره آنها بنمایند .

تکمله - ترقیات روز افزون زندگانی بشری و اجتماع کثرت جمعیت در شهر و تشکیل تمدن جدید امروزی ایجاب مینماید که عطف توجه مخصوص بحفظ الصحه عمومی بشود مکانهاییکه در شهر های پر جمعیت فاقد نور آفتاب و هوای آزاد هستند برای اطفال مردمان کارگر و فقیر که در کوچه های تنگ و عمارات پست و کثیف و کوچک و غیر کافی برای زندگانی مسکن دارند خیلی خطرناک میباشد این طرز زندگانی فقر و مسکنت و اثرات میثوم آن هنگامیکه همراه و مصادف بشود یا اطفالیکه ابوین الکلیسم و تریاکی داشته باشند و یا اینکه مبنلای بسفلیس و سل باشند و یا غذای آنها بد و غیر کافی باشد موجب خرابی و از بین رفتن نژاد آنها خواهد بود این اطفال ضعیف الجثه و ضعیف الاندام از حیث وزن و قد کوتاه تر و کمتر از اطفال طبیعی و متوسط میباشد کم خون و مستعد به ابتلای سل میباشد بهترین راه علاج برای جلوگیری از مرض میثوم نسل زندگانی در هوای آزاد و نور آفتاب است خوشبختانه مملکت ما ایران بهترین هواها و نور آفتاب را دارا میباشد با اندک عطف توجه بصحیه عمومی

کشور و بوضعیات مدارس نتایج مطلوبه را راجع بجلو گیری از مرض مزبور میتوان تحصیل نمود *

در سایر ممالک مثل آلمان و انگلستان و فرانسه و بلژیک و غیره برای جلو گیری و از بین بردن مرض مزبور در میان اطفال مؤسسات مخصوص از قبیل مدارس در هوای آزاد و کلاس در شعاع آفتاب تاسیس نموده و نتایج خوبی بدست آورده اند *

سرباز

پیش از ورود یاهنگام دخول بخدمت اگر یک مرضی یا حوادثی احوال طبیعی سرباز را تغییر دهد ماهور جمع آوری بایستی تصدیق طبیب معالج او را با راپورت خود به هنگ بفرستد و در حین ورود بخدمت باید سرهنگ هنگ تصدیق طبیب معالج را برای طبیب هنگ بفرستد که در صورت لزوم او را برای مدت لازم از دیگران جدا نماید *

حفظ الصحه لفرات - آنچه را که متعلق است به پاکیزگی و

نظافت جلد در باب حفظ الصحه جلدی بیان کرده ایم در اینجا متذکر می شویم که محفوظ داشتن سرباز را در هنگام ورزش از گرد و خاک و کثافات فوق العاده لازم است و برای اینکه سرباز سالم بماند باید همیشه پاکیزه باشد اگر جلد بدن پاکیزه باشد از سرما و گرما که مضر مآثر خواهد شد و حرّاحات وارد و سخت نخواهد بود پس لازم است هر وقت سرباز فرصت نماید خود را شست و شو دهد تنها شستن دست و صورت و پاها کافی نیست بلکه باید تمام بدن را بشوید استعمال

خزبنه آب گرم و دوش و شست و شوی با صابون خیلی خوب است. سرباز نباید اسباب توالیت از قبیل ابرو برس و هول و تیغ دیگران را استعمال نماید بلکه هر يك نفر سرباز باید اسباب فوق را منحصرأً برای خود داشته باشد *

دهان را باید قبل از خوردن و بعد از خوردن هر غذا مخصوصاً غذای شب پاکیزه با برس بشویند بدون اینکه به لته زحمتی وارد آورده و هاضمه را خراب نماید دست ها را زیاد با آب و صابون بشوید مخصوصاً بعد از هر ادراد و تخلیه ناخن ها را هفته يك مرتبه گریز و موی سر را با ماشین نمرة ۲ هفته يك مرتبه بزنند و غالباً سر را با صابون بشویند (همه روزه صبحها) لازم است که سرباز لا اقل هفته يك مرتبه حمام برود سرباز باید پاهای خود را خیلی پاکیزه نگاه بدارد زیرا که جراحات های سخت پاها همیشه بواسطه پاکیزه نبودن پاها خواهد بود *

تجربه - از وظایف طبیب هنگ است که همه روزه بقسمت نظافت سربازان مخصوصاً پاهای آنها عموماً رسیدگی نماید و دسنورات لازمه را به افسران مربوطه بدهد *

خوراك - غذا را آهسته بخورید خوب بجوید ظروف و قاشق دیگران را استعمال نکنید دست نشسته غذا نخورید زیرا که دست نشسته و کتف اجرام مودیه را با غذا بدهان شما وارد نموده و شما را مریض خواهد نمود بعد از خوردن غذا باز دست ها را بشوئید هر قدر ممکن است در اطابقه غذا میخورید نباید بخوابید در اطابق خواب و نشیمن خودتان تیکه های غذایی را نریزید زیرا که مگسها و موش برای خوردن آنها در آنجا داخل گردیده و

سرایت-امراض مگردند بعلاوه بواسطه تخریر شدن اغذیه موجب بوهای بد و عفنی خواهد گردید و باید تیکه های غذائی را فوراً جاروب و خارج نمود از سبزیجات تازه هر قدر ممکن باشد بخورید چربی و کره از غذا های خوب سر بازمی باشد مخصوصاً برای زمستان قند و بادام و اقسام آجیل ها و میوه های خشك پاها را برای راه رفتن حاضر و آماده می نماید گوشت و برنج و روغن از بهترین غذاها است *

آب - آب آلوده ممکن است سبب يك عده زیادی از امراض بشود مثل مطبقه ورم روده و باء و ذوسنطاریا و غیره نباید بظاهر آب اعتماد نمود ممکن است آبی صاف و زلال بوده و در عین حال آلوده بمیکروب های خطرناك باشد چشمه ها و چاه ها و قتیکه مشكوك و ناپاك باشند بهتر آن است که آب مشروب را بجوشانند و یا اینکه در عوض آب چای و مشروبات گرم دیگر میل نمایند به آب مراجعه شود *

پوشاك - لباس و پوشاك باید كاملاً راحت باشد بطوریکه هوا بتواند به آزادی در زیر لباس گردش نماید و بدن بر راحتی در آن بگردد و مانع از حرکت نباشد سر باز لازم است در زمستان زیر لباس پیراهن بنمی پوشد سر باز باید جوراب و دستمال ید کی خود را همه روزه بشوید لباسها باید حتی المقدور شسته و پاکیزه باشد و در مواقع استراحت باید لباسهای خود را مثل جوراب و پیراهن و زیر شلواری بشوید برای گرم بودن لازم نیست لباس زیاد پوشید و میتوان بایك کمر بند فلانل خود را از سرما قونلج محفوظ داشت *

کفشها، باید دو سانتیمتر از پاها بلند تر و بقدر کفایت گشادتر هم باشد که پا در آن براحتی گردش نموده و انگشتان پا در آن راحت بوده و پشت پا را زخم و اذیت ننماید داخل کفش را هر مرتبه قبل از پوشیدن باید با یک پارچه پاکیزه پاک و گرد و غبار و عرق پا را از آن خارج نمود سرباز باید کفش خود را هیچوقت عاریه نکسی ندهد و از کسی عاریه نگیرد.

خوابگاه - هنگام خواب در یچه یا پنجره اطاق را باید باز گذارد که هوای خراب بواسطه تنفس عدد زیاد سرباز و پیوسته تازه و عوض شود لباس را در اطاق خواب نباید برس زد و تکان داد فراموش نکنید که از قمقمه آب دیگران آب میاشامید و درب قمقمه خودتان را در موقع خواب اگر لباس شما عرق کرده و یا بواسطه باران تر شده است فوراً آنها را عوض نمائید و با لباس تر هیچگاه نخوابید با کفش آلوده به گل و لای در روی کاه خوابگاه نباید راه رفت در هنگام راه رفتن و ازوم در آنجا باید کاه را کنار ریخت و راه رفت و آمد را باز نمود کاه را برای خوابیدن نباید در روی زمین بریزند بهتر است که در روی تخته و بلند تر از زمین بریزند بطوریکه خوابیدن در آن راحت باشد.

مشق - هنگام مشق و حرکت زمان راحت باش نباید باشکم باز بروی زمین دراز کشید زیرا که شکم گرم تر از هوای مجاور است و موجب سرما خوردن شکم خواهد گردید در سایه هیچوقت نباید این کار را کرد در خارج جاده به نشینید جرعه های کوچک آب بفواصل دور از هم بنوشید و در فاصله آب خوردن با آب غرغره

کنید و با دستمال تر بصورت بمالید قبل از راه پیمائی طویل غذا باندازه کافی بخورید ولی نه باندازه که مانع از راه رفتن بوده و اسباب صدمه برای شما باشد در هنگام و قبل از راه پیمائی هیچگاه مشروبات الکلی میاشامید زیرا که موجب سستی ساقهای پاها و تب گرمادگی میشود در هنگام گرمادگی اگر حرارت خفه کننده است و سربازان در زحمت تنفس میباشند هنگام مارش آنها را باید از همدیگر دورتر و پراکنده راه برد فرمان ایستادن را زیاد نمود در زمان راحت باش باید سربازان سر پا بایستند یا اینکه بنشینند هیچوقت نباید بروی زمین دراز بکشند زیرا که زمین گرم تر از هوا میباشد توقف باید حتی المقدور در مکان سایه دار باشد و اگر ممکن نمیشود باید سربازانرا از همدیگر دور نگاه بدارند در مارشهای طویل نباید سربازان را قبل از ساعت چهار صبح حرکت دهند زیرا که اوقاتیکه برای خواب است نباید به صرف مارش برسد و سربازیکه بقدر کافی نخوابد ضعیف میگردد و طاقت کمره و حرارت آفتاب را نخواهد آورد و مستعد بگرما زدگی خواهد بود بهمین جهت باید بسربازان تعلیم داد که در مواقع مانورهای بزرگ نباید زیاد بیدار بمانند و باید کاملاً خوابیده و راحت نمایند کلاه لبه دار که گردن را بپوشاند استعمال نمایند و گردن را با پارچه نم دار بپوشانند هر قدر ممکن باشد آب خنک و تازه بطور ملایم و کم کم بنوشند حرارت شدید بواسطه زمین و خاک سفید منعکس میگردد برای رفع انعکاس حرارت بروی دماغ نافع است که عینک تار استعمال نمایند.

معالجه گرم‌زدگی - مریض را در هوای خنک و تازه بخوابانید
اشخاص زاید را از دور او دور نمایید که مقداری از هوای او را
که خودش احتیاج دارد به‌صرف نرساند تمام لباسهای مریض را که
تولید حرارت مینماید و مانع دوران دم است از بدنش باید خارج
نمود دستمال و هوله آب سرد بروی سر و گردن و سینه مریض مکرراً
انداخته و در همین مواقع دست و پاها را با کمال شدت و سرعت
بمانند همین‌طور ناحیه قلبی را مالش دهند سر که و اطرو آمونیاک به
بینی مریض نگاه دارند که استشمام نماید اگر مریض چیزی می-
تواند بخورد چای و قهوه رقیق و شیر بن باو بخوراند انثرکسیون
اطر و کافئین بنمایند فردای آنروز مسهل بخوراند و قایکه مریض در
حالت اغماء و یا ضعف است باید مریض را در آب ۳۸ درجه مدت
۵ الی ده دقیقه استحمام داد بعد درجه آب را بالا ببرند تا ۴۰ درجه
برسد بروی سر مریض آب سرد بپاشند و ناحیه قلبی را با قوت مالش
دهند اماله آب زم گرم خیلی نافع واقع می‌گردد در مواقع خفه‌گی تنفس
مصنوعی را فوری باید مجری داشت (به تنفس مصنوعی مراجعه شود)
درحالات اغماء اطراف سافله و ساق پاها را خردل بیندازند و پاشویه
بنمایند و بروی قلب چکش یا آلت دیگری که قبلاً در آب جوشان
گذارده باشند بگذارند بذل مایع نخاعی و شوکی خیلی نافع واقع
میگردد گرفتن خون در نزد گرم‌زدگی‌های خفه‌کننده که رنگ آنها
کبود میگردد خیای نافع است بعد از خون گرفتن باید سرم مصنوعی
فورا تزریق نمود.

سرم‌زدگی - در نزد سر بازانیکه از کوه بالا می‌روند در

مواقع سرما و زمستان و برف دیده میشود مرك بواسطه سرمای شدید و سرد شدن اعضاء سر میرسد.

علائم تشنج استرخاء هذیان ها لوسیناسیون شروع میگردد مرك درحالت سریع بواسطه کم خونی دماغ سر میرسد و درحالت بطئی بواسطه احتقان دماغ مریض را تهدید مینماید .

معالجه - بسرمازدگی و فصل سرما مراجعه کنید.

در اردو - در اردو گاه باید سر باز از مکث و اقامتش استفاده

نموده و برای شستن خودش مخصوصا پاهایش اقدام نماید و اگر فراهم باشد حمام برود و لباسهایش را مثل پراهن و جوراب و هوله و غیره بشوید کفش هایش را مرمت نموده و اکس بزند و اگر خراشی در پاها باشد با وازلین بوریکه پاها را چرب و با محلول فرمل بشوید در اردو گاه باید همیشه احتیاط نمود و از روشن کردن آتش پرهیز نمود زیرا که غالبا ممکن است باعث حریق بشود و اگر احتیاج بر روشن کردن آتش باشد باید با خیلی احتیاط روشن نمود و پس از رفع احتیاج فوری خاموش کرد که باعث حریق و مسمومیت از گاز کاربونیك نگردد و بخاریهائی که دود میکنند و لوله آنها خراب است ممکن است سبب خفه گی بشود روشن نمود برای احتراز از حریق نباید سیگار کشید در صورت لزوم باید با کمال دقت سیگار و کبریت را خاموش نمود که ممکن است روشن کردن يك کبریت موجب حریق واقع بشود



معادن

زندگانی در معادن زیر زمینی منجر باختلالات مخصوص در سلامت بدن بواسطه سالم نبودن هوای محیط معادن خواهد بود .
جهات مضره زیر زمین عبارتند از : اول نبودن نور آفتاب و عدم کفایت نور مصنوعی ،
دوم هوای گرم و مرطوب زیر زمین که ممکن است در هر ۳۰ متر عمق یکدرجه حرارت بالا برود .

سوم کثیف بودن هوای زیر زمینی که اکسیژن هوا خیلی کم میشود ۱۸ در ۱۰۰ بجای ۲۱ درصد و زیاد شدن گاز سمی (انیدرید کار و نیک و اکسید دو کار بون) بواسطه تنفس عملجات و سوختن چراغ لامپ .
چهارم ضایعاتی که برای خود شش در هوای مرطوب معادن (مثل رماتیسم و کوبیدگی سینه) بواسطه اختلاف و فشار هوای داخل معادن یا خارج و جذب گرد و غبار تولید میگردد .
پنجم جذب الکلیسم (کرمی است شبیه بکرمک اکسیور) که بیشتر در معادن زیر زمینی تخم و لارو آن میتواند خود را حفظ نماید
جذب این طفیلی تولید مرضی مینماید موسوم به آنکیلستیمیار که در قدیم این مرض را سوءالغنیه معادنچیان مینامیدند .

ششم امراضیکه در معادن تولید میشود ۱ جهاز هاضمه خراب میشود و عملجات معادن غالباً مبتلای به وجع معده و اسهال میگرددند
بواسطه بدی وضعیات غذاها و مجبور بودن بوضعیات کار که باید خم بشوند یا بنشینند یا بخوابند و کار کنند و سرما خوردن مکرر که

از جای گرم بسرد و از سرد بگرم باید مجبورا آمد و شد بنمایند و خوردن آبهای ناگوار زیرزمینی .

۲ - اختلال جهاز تنفس (برنشیت بنمونی آستم) تواید میشود بواسطه سرما خوردگی و گرد و غباریکه داخل در قصبات و ریتین میگردد و خفه شدن عملجات معدن بواسطه گاز انیدرید کربونیک و گریزو (گاز قابل اشتعل معادن) زیاد است .

۳ اختلالات دوران دم بواسطه تاثرات ناگهانی و اصراف در استعمال الکل .

۴ اختلال عمومی مثل رماتیسم و خنازیر و کم خونی و الکلیسم و غیره .

۵ - چشم را نیز عیوب و گاهی مبتلای به نیستاگموس مینماید .
مراقبت های عمومی - برای محفوظ ماندن از خفه گسی بواسطه گاز قابل اشتعال هوای معدن را بوسایل ممکنه باید تجدید نمایند و لامپ مخصوص معدن استعمال نمایند که گاز مشتعل نشود و نباید کبریت در معدن برای آتش زدن سیگار و چپق روشن نمایند که خیلی خطرناک می باشد .

مراقبتهای خصوصی استعمال لباس مخصوص معدن و شستن بدن را کاملا با آب و صابون هر دفعه که از معدن خارج میشوند و نگاه داشتن نظافت کامل و اگر عارضه چشم شروع بشود فوراً ممتدی باید کار را تعطیل کرد .



خطرات حیوانات اهلی

گربه - فواید گربه در خانه گربه دشمن موش است بسیاری از امراض عفونی مثل طاعون و ذات الریه و حمی عرق سوز و غیره ممکن است بواسطه كك های موش بانسان سرایت نماید در خانه که گربه های شکاری موش گیر باشد امراض مزبوره سرایت نمینماید ولی مرض گال کچلی از گربه بانسان گاهی انتقال پیدا مینماید .
همینطور غالباً گربه واسطه انتقال مرض سل واقع می گردد در خانه که اطفال مبتلای به دیفتری میگردند گاهی اوقات مرض دیفتری در نزد گربه هم دیده میشود و محتمل است که گربه هم سبب انتقال مرض مزبور بشود.

همینطور يك قسم از کرم کدواز گربه و سگ بانسان انتقال مینماید .
سك - معدودی از امراض ممکن است بواسطه سك بانسان سرایت نماید مثل جرب و کچلی و امراض جلدی دیگر که در نزد سك دیده میشود همینطور کیست هیداتیک و يك قسم از کرم کدواز سك بانسان ممکن است سرایت نماید .

مرض سل نیز ممکن است از انسان بسك و از سك به انسان سرایت نماید لذا نباید گذارد که سك ظروف مطبخ را بپسند و همینطور نباید گذاشت سنت دست و صورت صاحبش و یا طفلش را بپسند نباید سك را بغل نمود و نباید گذاشت سك داخل اطاق خواب و زندگانی و محل استراحت انسان بشود زیرا که غالباً واسطه سرایت امراض فوق- الذکر واقع میشود .

حفظ الصحه مخصوص زنها

ورزش های طبیعی و گردن در هوای آزاد برای زنها خیلی مفید و بلکه لازم است اگر زنان بخواهند زیبایی و طراوت اندام خود را حفظ نمایند باید در تمام عمر بکار و ورزش مداومت نمایند .
استحمام آب دریا برای زنه‌ای کم خون و لمفاوی مزاج مفید است برخلاف برای زنه‌ای عصبانی مزاج و تند خو و مبتلایان بر ماتیسم مضر واقع میگردد

استعمال بند جوراب موجب مرض دوالی ساقین میباشد مخصوص هنگام حمل که مزاج حسنه با بنای این مرض میباشد .
استعمال شکم بند موجب خطرات زیادی است علاوه بر اینکه مانع نمو طبیعی لگن خاصره و محتویات آن میباشد موجب هزال جهاز تناسلی (تخم دانه و رحم) و سقط جنین و عقیم شدن میگردد اختلالاتی را که شکم در روی سایر اعضاء داخل ناحیه بطنی و صدر مینماید زیاد است عضلات ناحیه بطنی بواسطه فشار کم کم قوه طبیعی خود را از دست داده و لاغر میشوند امعاء که در تحت فشار واقع گردید موقع هضم غذا در حرکات طبیعی خود آزاد نبوده کم کم در حرکات بطنی حاصل و موجب پیوست مزاج و سوء هاضمه میگردد معده بواسطه ابتلای بسوء هاضمه کم کم اتساع پیدا نموده و کبد نیز بواسطه محصولات و سموات و تخمیرات غیر طبیعی از وظایف طبیعی باز مانده و خوب کار نمیکند اضلاع کاذبه در تحت تاثیر فشار شکم بند بالطبع تحت فشار واقع گردیده و تنفس آزادانه مجری نمی

گرد قاعده ریثین کم کم کوچک مانده مزاج مستعد بابتلای امراض صدری مثل سل و طبش قلب و غیره میشود لذا زنها باید از استعمال شکم بند احتراز نمایند مگر آنکه طبیب در مواقع مرضی استعمال آنرا تجویز نماید.

پوشیدن کفشهای پاشنه بلند و پنجه باریک برای نمایانیدن بلندی قد و نازک نمودن پاها موجب تغییر دادن شکل پاها و عیوبات دیگر خواهد بود استخوان و مفاصل کف و پاشنه پاها بواسطه پوشیدن کفش های پاشنه بلند بتدریج شکل طبیعی خود را از دست داده و غالباً موجب کجی پاها خواهد شد راه رفتن طبیعی خود را از دست داده و وضعیت کفش پاشنه بلند غیر طبیعی شده و استخوانهای ساقین و رانها و ستون فقرات را که در راه رفتن مداخلیت تام دارند از استقامت طبیعی منحرف نموده راه رفتن غیر آزاد و غیر طبیعی گردیده و بالنتیجه عضلات ناحیه بطنی و رانها و ساقین ضعیف میگردند و نیز گاهی هم سبب التهاب دردناک اوتار عضلات میشود.

کفش باید نرم و پاها در آن براحتی بچرخند پاشنه آن کوتاه و پنجه آن بشکل خود پا بوده که فشار بروی پنجه نیآورده موجب طاوول و کوبیدگی پاها نشود.

ورزش های منظم (اسپرت) همانطوریکه برای مردان مفید و لازم است برای زنها نیز لازم و مفید است و باید از سن ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰ سالگی تا زمان رشد و بلوغ ورزش منظم بنمایند که عضلات بدن مخصوصاً عضلات ناحیه بطنی و لگن خاصره و محتویات آن و جهاز تناسلی نمو بنماید.

دویدن و جست و خیز برای زنها خیلی خوب است اگر از طفولیت به آن عادت بنمایند شنا کردن در آب برای زنها از ورزش های مفیده میباشد.

احتیاط های لازمه برای ورزش بهتر اینست که دختران از سن طفولیت عادت بوزش بنمایند هیچوقت زن نباید يك دفعه خود را داخل ورزش نموده و جمدی ورزش نماید که خسته و مریض شود لباس چندان مدخلیتی در ورزش ندارد ولی اگر لباس کوتاه مخصوص ورزش باشد بهتر است شکم بند خیلی بد است که باید از آن احتراز نمود *

زن حامله - زن حامله باید خود را از سرما محافظت نماید مخصوصاً سرمای مرطوب لذا نباید زن حامله در ساحل دریا و کنار رود خانه های بزرگ ماوی و مسکن گزیند از حمام که بیرون می آید باید خود را از سرما محافظت نماید زن حامله نباید شکم بند استعمال نماید و خود را تحت فشار بگذارد اگر لازم باشد باید شکم بند مخصوص حمل استعمال کند که وسط آن کش داشته باشد زن حامله اگر مستعد به دوالی ساق باشد نباید بند جوراب به بندد زیرا که فشار بند جوراب در روی ورید های ساق موجب پیشرفت مرض دوالی میگردد *

کفش زن حامله باید نرم و گشاد بوده و دارای باشنه کوتاه و پهن باشند زنهایی که چند شکم زائیده اند و جدار بطنی آنها ضعیف و نازک است بهتر است که از ماه ششم کمر بند کش باف که

دارای نوار سردوشی هم باشد برای نگاهداری جدار شکم استعمال نمایند *

غذای زن حامله باید کافی و خوب باشد ولی نباید زیاد غذا بخورد و باید مراقب باشد که مزاج لنت داشته باشد و در صورت لزوم حب های ملین مثل حب یودوفیلین و کاسکارین و روبراب و منیزی و روغن کرچک و آب های معدنی ملین باهشورت طیب میل نماید در صورت اسهال سالیسیلات دویسهوت بخوراند و غذا را منحصر به شیر و بقولات بنمایند و از خوردن گوشت احتراز کنند و ورزش ملایم و بطور منظم مثل گردش باپا یا در کالسکه و درشکه بطور آهسته خوب است از سواری اسب و دو چرخه سواری و مسافرت های طویل باخط آهن و اتومبیل مخصوصاً در ابتداء هفته های آخر حمل و اوقاتیکه مواجه باروز های قاعده است احتراز و باک که باید بکلی استراحت نمایند *

زنهائیکه باماشین دستی مثل چرخ خیاطی و جوراب بافی و غیره کار می کنند باید کار را تعطیل نمایند همچنین زنهائیکه در کارخانه سرب و سوافور دو کاربون کار می کنند باید کار را تعطیل کنند *

زنهای حامله در هفته های آخر یعنی در ماه هشتم و نهم حمل باید استراحت نمایند و کارهای پر زحمت و سنگین ننموده و زیاد بکار فشار نیاورند زن حامله لازم است در هر هفته دو مرتبه استحمام نماید مگر در مواقعیکه مواجه باقاعده میباشد *

زنهای مستعد به سقط جنین باید تناسبات نوعی و مقاربت را مخصوصاً در روزهای مواجهه با ایام قاعده و در ماه‌های آخر حمل ترك نمایند.

از ماه چهارم حمل زن حامله باید همه ماهه ادرار خود را نزد طبیب فامیلی برای تجزیه بفراستند که در صورت داشتن آلبومین اقدام برای جلوگیری از بروز عوارض اکلامپسی بنماید و همین طور از ماه هشتم و نهم خود را به طبیب نشان دهد که چنانچه وضعیت جنین در شکم بحال طبیعی نباشد اقدام برای وضعیت طبیعی جنین بنماید.

زن بچه شیرده یا مروضه - باید دانست که شیر ماسدر برای سلامت طفل فوق العاده بهتر از شیر دیگران است اگر بعللی مادر از شیر دادن بطفل خود معذور بود حفظ الصحه مادر و دایه تفاوتی ندارد و باید دایه هم مزاجاً سالم باشد.

غذای زن شیر دهنده لازم نیست که غذای مخصوص باشد بی فایده بلکه مضر است که بزنی شیرده مقدار زیادی گوشت بخورد و غذاهائی که دارای مواد نشاسته و از حبوبات مثل نخود و لوبیا و عدس و رنچ تهیه میشود مثل آشها و شورباها و چاو و پلو و سیب زمینی سرخ کرده برای زن شیرده مفید و خوب است برخلاف کلم و شلغم و سیر و پیاز و قارنچ اثر بدی دارند زیرا که اسانس (ماده عامله) این سبزیجات در شیر پستان داخل گردیده و موجب اختلال معده و اذیت طفل میگردد. گوشتهای سرخ شده مانند مثل قورمه و سرکه و پنیر کپنه برای زن شیرده مضر و بد است غذای زن شیرده باید مختلف و نزدیک بهم باشد و نباید زیاد بخورد! اگر غذای پخته میخورد ۳ الی ۴ مرتبه و اگر نان و مریجات میل می نماید ۴

الی ۵ مرتبه باید غذا بخورد بهترین مشروب برای زن شیرده آن است که در روز مقداری شیر یا ماست شیرین میل نماید (یک لیتر الی یک لیتر و نیم) خوردن مایع زیاد مواد مغذی شیر را کم می نماید خوردن مشروباتی که مخلوط با مشروبات الکلی باشد باعث رنج های شدید شیر خواره می گردد مثل بی خوابی تشنج از خواب پریدن و غیره لذا زن شیرده نباید هیچگونه مشروبات الکلی بنوشد چرا که الکل داخل شیر پستان گردیده و باعث اذیت و رنج شیرخواره خواهد شد *

زن شیرده باید در روز یک الی دو ساعت گردش و ورزش نماید ولی نباید گردش و ورزش باندازه باشد که او را خسته نماید چرا که خسته گی شیر را کم میکند بهتر این است که پس از قدری گردش آسایش نمود مجدداً گردش نماید تا خسته نشود *

در بعضی از رنجوری سبک مثل درد گلو گریپ تب نقاسی همیشه لازم نیست شیر دادن مادر را قطع نمود همینطور در ورم لmfای پستان ولی مادر را هم نباید ضعیف و خسته نمود بهتر این است که چند روز از عده دفعات شیر دادن مادر کم نموده و شیر گاو بطفل بخوراند تا مادر بهبودی پیدا نماید و بحال تندرستی بر گردد *

زن شیرده باید برای نگهداری سلامت خود و بچه مقدار کافی بخوابد مخصوصاً شبها باید طوری بچه را عادت داد که پس از خوردن آخرین پستان آخر شب تا صبح بخوابد و بگذارد مادرش آسوده خواب نماید این عادت را باید از روزهای اول ولادت بطفل

داد که بچه از خواب بیدار نشود مگر صبح برای شیر خوردن و اگر مانع خواب مادر بشود بالنتیجه مادر خسته شده سلامت خودش و بچه در خطر خواهد بود.

فراموش نشود که دستور و توصیه های فوق تنها برای نگاه-داری تندرستی مادر نیست بلکه برای نگاهداری تندرستی بچه میباشد اگر زن شیر ده خسته شد بچه اش ناراحت و مریض خواهد شد. شبها باید بچه بخوابد و بساعت معین بیدار شده شیر بخورد و بخوابد. زن بچه شیرده باید لباس کثیف خود را همه روزه عوض و پاکیزه نماید و روزی یکمرتبه استحمام نماید که برای سلامت خود و بچه مدخلیت زیادی خواهد داشت دایه را برای يك چته ناقابلی نباید عوض کرد و سلامت طفل را بخطر انداخت ولی اگر وزن طفل روز بروز کم میشود و نشو و نماي طفل خوب نیست فوری باید دایه را عوض نمود دایه ای که قاعده میشود برای شیر دادن طفل خوب نیست مخصوصاً اگر نشو و نماي طفل متوقف و یا کم بشود فوری باید او را عوض نمود.

شیر خواره - رضیع - جدیدالولاده

اعمال اعضاء (ریتین قلب جهاز هاضمه جاد کلیه دماغ اءصاب)

جدیدالولاده خیلی سریعتر از اطفال بزرگ و بالغین میباشد.

ریتین - ریه اشخاص بزرگ ۱۶ دفعه در هر دقیقه تنفس

مینماید در صورتیکه جدیدالولاده در همین مدت ۵۱ زفیر و شهیق

مجری میدارد بعدها تعداد تنفس بچه کم می شود و پائین می آید تا

۳۵ و نزدیک یکساله گی به ۲۷ میرسد همینطور در مواقع خواب تعداد تنفس کم است ولی در مواقع بیداری زیاد میشود تنفس شیر- خواره ملایم ولی غیر منظم است باندازه که در موقع خواب مثل این است بچه نفس نمی کشد و صدای شهیق و زفیر آن شنیده و دیده نمیشود زیرا که تنفس بچه بواسطه بائین سینه مجری شده و بالای سینه کمی حرکت می نماید.

قلب - زدن نبض اشخاص بزرگ در هر دقیقه ۷۰ الی ۷۵ است در صورتیکه زدن نبض جدیدالولاده ۱۲۰ الی ۱۵۰ میباشد یعنی دو مساوی شماره نبض اشخاص بزرگ اما همینقدر که بچه بزرگ می شود شماره نبضش نیز کم میشود ولی در مواقع گریه های شدید و خشم و تأثرات اختلاف بزرگ در قرعات نبض طفل حادث میگردد قلب بچه نسبت به وزن دندش بزرگ تر از قلب اشخاص بزرگ می باشد معذک حرارت بدن طفل زیاد تر از اشخاص بزرگ و بالغ نیست حرارت ابتداء تا ۳۶ درجه و گاهی در نزد اطفال ضعیف تا ۳۳ درجه یائین می آید بعد بالا میرود تا ۳۷ درجه برسد.

چون سطح جلد بچه نسبت به توده بدنش خیلی زیاد تر و تقریباً دو برابر اشخاص بالغ و بزرگ میباشد لذا حرارتیکه از سطح جلدش خارج می گردد بیشتر از اشخاص بزرگ است همین جهت برای تهیه حرارت بیشتر از اشخاص بزرگ احتیاج بغدا دارد تا حرارت مصرف شده را تلفی نماید بدین آدم بزرگ که ۷۰ کیلو گرام وزن دارد برای نگهداری حرارت بدنش ۳ کیلو شیر لازم

دارد که تقریباً $\frac{1}{3}$ و زنش میباشد در صورتیکه يك بچه ۷ کیلو گرام وزن $\frac{1}{10}$ و زنش شیر میخورد تا آنکه حرارت بدنش را نگاه داشته و نمو نماید و يك بچه ضعیف ۲۵۰۰ کیلو وزن $\frac{1}{7}$ وزن خود مصرف شیر مینماید از همین حیثه است که باید جدید الولاده را فوری لباس گرم شده بوشانید و در زمستان زود از منزل خارجش نمود.

سلسله اعصاب - همان طوری که عمل قلب در نزد شیر خواره زیاد و قابل ملاحظه میباشد اعمال سلسله اعصاب نیز زیاد و قابل ملاحظه است وزن ده اغ شیر خواره $\frac{1}{7}$ وزن جسمش می باشد در صورتیکه وزن دماغ اشخاص بزرگ تقریباً $\frac{1}{4}$ وزن بدن آنها است نمو نخاع شیر خواره سه برابر اشخاص بزرگ است همچنین اختلالات عصبانی مخصوصاً تشنج (کنولسیون) در نزد شیر خواره گمان زیاد است به همین جهت لازم است که ممانعت از تحریکات عصبانی آنها نمود.

جهاز هاضمه - جهاز هاضمه شیر خواره را باید منظم نگاه داشت شیر زیادی نخوراند که موجب سوء هاضمه طفل بشود شیر دهنده طفل را باید مراقب بود که مشروبات الکلی و اغذیه محرکه میل ننماید که الکال یا اسانس غذا های محرکه داخل شیر شده و موجب تحریک و اختلال اعصاب شیر خواره بشود باید شیر خواره را از سرمای شدید و گره ای شدید محافظت نمود و شیر خواره را نباید در هوای پاک و آزاد نگاهدارند و بواسطه استحمام او را راحت نمایند.

هوش و ادراک - هوش و ادراک شیر خواره از آخر ماه اول

شروع می‌گردد می‌خندد و باطراف خود دقیق می‌شود ولی اطرافیان خود را پس از چند ماه می‌شناسد و ادای بعضی از کلمات را در آخر یکسال می‌نماید دختران معمولاً زودتر از پسران رشد و نمو می‌نمایند. جهاز هاضمه شیر خواره کامل نیست دندان وجود ندارد ترشحات بزاقی ابتداء خیلی ضعیف است و کم پس از چندی کم کم زیاد شده و در هنگام روئیدن دندانها خیلی زیاد میشود معده شیرخواره کوچک است بعدی که در هفته اول بیش از ۳ قاشق سوپ خوری یا ۵۰ سانتیمتر کوب ظرفیت ندارد در آخر ماه اول ۱۰۰ سانتی مطر کوب یا هفت قاشق سوپ خوری و در ماه سوم ولادت به ۱۵۰ سانتی مطر کوب یا ده قاشق می‌رسد از این جهت است که باید شیر به جدیدالولاده کم کم خورانید و مکرر دو ساعت یک مرتبه با شیر مادر و سه ساعت یک مرتبه با شیر گاو.

باید دانست که مفید و لازم است که معده شیرخواره دائماً کار نکند و اسراحت نماید برای آنکه اسید کلرید ریک معده در مواقع ستراحت میکروبهای جذب شده را ضد عفونی نماید.

لوزالمعده - غده بزرگی که در هاضمه اشخاص بالغ شغل مهمی را داراست عمل طبیعی خود را انجام نمی‌دهد مگر در آخر سال ولادت بهمین جهت است که بچه در ابتدای زندگانش غیر از شیرغذای دیگر نمی‌تواند هضم نماید.

کبد - کبد جدیدالولاده برخلاف دارای نمو مهمی می‌باشد کره شیر را جدیدالولاده خیلی خوب هضم می‌نماید لذا برای تغذیه شیرخواره کره مهم است مخصوصاً برای گرم نگاه داشتن شیر خوره دو برابر غذای دیگر کالوری (حرارت) دارد.

همینقدر که شیر خواره شروع بشیر خوردن نمود مدفوعش زرد رنگ و متساوی الغلظه می شود ابتداء مدفوع منهداست دو یا سه یا چهار مرتبه در روز بعد کم می گردد بروزی دو مرتبه ۱۲ ساعت فاصله و گاهی ۲۴ ساعت یکمرتبه مدفوع می نماید پیدا شدن تغییر در رنگ و بوی و غلظت مثل سبز رنگی و عفونت یا نرشی و آبکی شدن مدفوع شیر خواره یا برخلاف بوسه حاکی از نقصان و خرابی شیر و غذای طفل میباشد.

جهاز تناسلی - بیضتین پسران غالباً پس از ولادت در کیسه

بیضه قرار دارد و شبیه به دو دانه زیتون کوچکی می باشد.

شفقتین کبیر در نزد دختران نمو زبادی ندارد ولی نظر (کلیتوریس) در این هنگام نسبتاً بزرگ و مرئی است. مثانه جدید الولاده محتوی ادرار تقریباً ۱۰ سانتیمتر کوب ظرفیت می باشد که گاهی بلافاصله پس از ولادت و گاهی هم پس از مدتی خارج می گردد ادرار جدید الولاده کمی رنگ دارد. مقدار ادرار جدید الولاده نسبت بخودش در ماه اول چهار مرتبه از اشخاص بزرگ زیاد تر است همین طور زیاد است. تمامه پنجم ولادت پس از آن کم کم شروع به کم شدن می نماید تعداد ادراری که در روز ۱۰ الی ۱۵ مرتبه بود در آخر سال تنزل به ۶ مرتبه مینماید بعضی از اطفال گاهی تمام شب را ادرار نموده و می خوابند و عادت به پاکیزگی کرده اند بدون آنکه خود را کثیف نمایند.

وزن جدید الولاده در روزهای اول بواسطه خسارچ شدن مکنیوم (مدفوع سه روزه اول ولادت) کم می شود (خارج نشدن

مک‌نیوم را پس از ۲۴ ساعت از ولادت باید بواسطه غیر طبیعی بودن روده طفل دانست (پس از خارج شدن مک‌نیوم وزن بچه روز بروز زیاد می‌گردد بهتر از همه چیز برای فهمیدن نموبچه این است که در هر هفته یکبار او را وزن نمایند.

جدیدالولاده را باید پاکیزه نگاهداشت و مراقب رشد و نمو او بود مخصوصاً از حیث شیر دادن و مراقب حفظ صحت مادر و دایه بود که سالم باشند و اگر شیر گاو داده می‌شود مراقب پستانک و نظافت آن بود جدیدالولاده را باید همیشه گرم نگاهداشت و پاکیزه پوشانید بطوریکه مانع حرکات و آزادی او نباشد و در موقع خواب باید مکان و تخت خوابش بطوری راحت باشد که شایسته برای آسایش و خواب طفل باشد جدیدالولاده را نباید مادر به پهلوئی خودش بخوابد زیرا که ممکن است در موقع خواب زیر پستان او را خفه نماید شیر خواره را باید همه روزه در هوای آزاد برای گردش برد و گردش داد.

وقتیکه شیر خواره گریه می‌کند فریاد می‌زند باید امتحان کرد و علتش شد که علت فریادش برای چیست آیا درد دارد یا آنکه میخواهد بگرددش برود و یا آنکه از کسی خشمناک شده است.

مادر های باهوش غالباً از آهنگ گریه و فریاد بچه علت گریه و فریاد طفل را می‌توانند پیدا نمایند گریه و فریاد شیر خواره بواسطه علت های کثیری میباشد از همه مهمتر آن بچه وقتی که جای خود را تر و کثیف می‌نماید فریاد می‌زند که جایش را خشک نمایند تا راحت شود یا آنکه جایش گرم و سنگین است یا آنکه پاهایش یخ کرده

است گاهی بواسطه تحريك ناحیه سرینی و ران ها که بواسطه ادرار تحريك شده و سوزش دارد فریاد می زند تا او را نشویند و خشک نمایند و گرد تالك را کسید دوزنك نزنند آرام نمی گیرد.

گریه طفل گاهی بواسطه ورم غده های کشاله ران و زیر بغل و کورک و دمل و فلقمونیا می باشد که اگر درست جست و جو نمایند گریه طفل ظاهر می گردد گاهی هم ممکن است که گریه طفل بواسطه شکستن استخوان دست و پاها و یا خلع یکی از مفاصل و یا ماندن زیر تنه مادر باشد فریاد طفل در این مواقع خیلی شدید است نقطه خورد شده را پس از کمی جست و جو براحتی می توان پیدا نمود بعضی از اطفال شبها می ترسند و باین واسطه گریه می کنند و فریاد می زنند.

درد گوش و ورم زائده حلمه گاهی سبب فریاد طفل می باشد بواسطه معاینه گوش و لمس زائده حلمه که دردناک و متورم است درد گوش و ورم زائده حلمه را می توان تشخیص داد که خیلی مهم است و باید زود اقدام در معالجه طفل نمود.

گاهی فریاد طفل بواسطه دندان بیرون آوردن و درد از ورم لثه میباشد در این مواقع از دهان بچه غالباً بزاق سیلان دارد و اگر برای امتحان دست بطرف دهان طفل ببرند ولته را لمس نمایند گریه و فریاد طفل زیاد تر می شود.

گریه طفل بواسطه گرسنه گی غالباً با حرکات دست و پاها همراه است و بچه می خواهد خود را بداهان مادر بیندازد در این

مواقع باید طفل را قبل از شیر دادن و بعد از شیر دادن وزن نمود
اگر شیر مادر کم است اقدام برای زیاد شدن شیر مادر نمود
اگر دایه است او را زود عوض نمود و دایه شیر دار برای طفل
تهیه کرد.

اگر بچه در هنگام خورن شیر و بلع گریه می کند دهان
و دندان ولته و گلموی طفل را بدقت باید معاینه نمود که بچه مبتلای
به برفك دهان و ورم لته و درد گلو نباشد گریه طفل از اختلال معده
وروده بواسطه چند آروغ و یا خارج شدن باد آرام می گیرد در این
صورت مدفوع طفل سبز رنگ و مخلوط به تیکه های غذائی و شیر
تحلیل نرفته می باشد این اختلال بواسطه خوردن مادر یا دایه غذا با
مشروب محرك است ولی غالباً بواسطه خوراندن به طفل غذائی غیر
از شیر می باشد اگر علت اختلال بواسطه خوراندن غذا نباشد
باید علت را کرم امعاء دانست فراموش نکنید که فتق همیشه باعث
فریاد و گریه طفل می گردد گاهی هم عات فریاد طفل بواسطه
ادرار کردن می باشد در نزد پسران تحريك و ورم غلغه و سنك مثانه
و مجری و نزد دختران تحريك مهبله است *

بچه که مبتلای بمرض جهاز تنفسی و دردناك باشد گریه و
فریادش بریده بریده و واضح و همراه با سرفه است وقتی که درد و
سرفه ملایم است بچه گریه می کند و فریاد میزند ولی اگر درد
شدید باشد بچه نمی تواند گریه کند و فریاد بزند اگر ورم در
حنجره طفل باشد صدای گریه بچه خشن و زبر اسب بعد خاموش
می شود چگونه باید بچه را از زمین یا تخت برداشت و بروی زانو

گذاشتن او را باید دانست که سر بچه شیر خواره سنگین و خودش نمی‌تواند او را نگاه بدارد مگر پس از چندماه و ثانیاً باید دانست که استخوانهای اعضاء و جوارح و مفاصل بچه محکم نیستند پس باید آنها را با احتیاط از زمین بلند نمود و هیچوقت نباید بيك پا و یا بيك دست بچه را از جای خود برداشت.

برای برداشتن بچه از تختخواب و گذاشتن بروی زانو باید دست چپ را مادر زیر گردن و کمر و سر طفل بگذارد و بطوری که بچه را می‌تواند نگاه بدارد و نیندازد و بادست راست از ناحیه سرین طفل گرفته و بروی زانو بگذارد.

هیچوقت نباید بچه را از ناحیه شکم یا دست یا پاها از زمین برداشت زیرا که سر بچه بعقب می‌افتد در ماه اول جدیدالولاده را بهتر این است که بطرف بازوی چپ خوابانید و گاهی وضعیت خوابانیدن او را عوض نمود پس از اینکه کلیه‌های بچه قدری قوی شدند لازم است که بچه را روزی چند ساعت سرپا نگاه دارند که در رشد بچه مدخلیت تام دارد.

مسافرت برای بچه بعد از یکماه الی چهل روز از ولادت بد نیست ولی این مسافرت نباید طولانی بوده و بچه را خسته نماید مسافرت هائیکه ارتفاع آن‌ها از ۸۰۰ متر بگذرد برای شیر خواره مضر است همچنین مسافرت کنار دریا و امکنه که مواجه با بادهای شدید است بچه را تحريك و عصبانی خواهد نمود.

استحمام و نظافت جلدی در نزد جدیدالولاده - بعضی اینک

بچه از مادر متولد میشود باید او را پاکیزه نمود یعنی با آب جوشیده گرم و صابون کاملاً شست .

طریقه شستن جدید الولاده قبل از شروع برای شستن بچه باید وسایل ذیل را حاضر داشته باشیم .

اول يك لگن مسی یا لعابی که بقدر کفایت بزرگ باشد دوم هوله یا پارچه که بچه را با آن خشک نمایند سوم آب جوشیده گرم ۳۷ درجه حرارت در فقدان درجه دست هم میتواند ممیز گرمی و سردی آب بشود یعنی باید مطابق حرارت طبیعی بدن باشد (آب نباید سرد باشد زیرا که جدید الولاده خیلی حساس بسرمامیباشد و نباید خیلی هم گرم باشد زیرا که طفل را میسوزاند عادتاً بچه آب گرم و استحمام را خجای دوست میدارد و فتمیکه او را هر روز بشویند قبل از افتادن بند ناف تا زیر ناف او را باید شست و شو نمود و بی پس از افتادن بند ناف همه روزه باید تمام بدن بچه را شست و شو نمود و حمام داد .

شست و شورا باید با قدری بنه ئیدروفیل پاك (استرلیزه)

نموده و دور انداخت با اسفنج و ابر های معمولی خوب نیست زیرا که عقیم نمودن آن خیلی مشکل است و غالباً سبب مریض نمودن طفل میشود مخصوصاً درد چشم و اورام ملتحمه .

بمحض اینکه نظافت طفل تمام گردید باید او را کاملاً با هوا

یا پارچه پاکیزه خشک نمود پارچه یا هوله نباید زبر باشد که بچه را اذیت نماید هواه اگر تازه باشد مقدماً او را باید جوشانیده و شسته و خشک نموده باشند که برای جابج بچه نرم باشد در تمام فصول باید پارچه را که بچه را با آن خشک مینمایند باید مقدماً با آتش یا مقابل

آفتاب گرم نمود بطوری که استعمال آن بچه را اذیت نماید و حمام موجب نزله بچه نشده و از استحمام لذت ببرد بدن بچه را باید در میان هوله یا پارچه بطوری مالش دهند که تمام بدن طفل خشک بشود برای اینکه کاملاً بچه را خشک نموده باشند لازم است تمام بدن طفل گرد تالک یا گرد نشاسته یا گرد برنج یا کربنات دو منیزی با پنجه بمالند و پاک نمایند که بچه کاملاً خشک شده باشد *

استحمام روزانه بچه ابتداء باید دو الی سه دقیقه بیشتر طول نکشد بعد ها ۵ الی ۱۰ دقیقه در يك ظرف بزرگتر استحمام نمایند ابتداء درجه حرارت آب باید ۳۷ درجه باشد پس از مدتی کم کم پائین تر بیاورند تا ۳۵ درجه برسد استحمام معمولاً طرف صبح داده میشود اگر طفل ناراحت است و شبها نمی خوابد بهتر است که قبل از آخرین بستان که شب میخورد حمام بدهند که بچه پس از حمام مدتی خواب راحت خواهد نمود *

طریقه نگاهداشتن بچه در آب حمام - برای اینکه بچه را خوب در آب نگاه دارند باید دست چپ را زیر گردن و سرو کمر طفل نگاه داشته و دست راست را زیر ناحیه سرین و کمر نگاه دارند و بچه را آهسته در آب بگذارند پس از اندک مدتی آهسته دست راست را از زیر سرین کم کم کشیده و با دست راست شروع به شستن بچه مینمایند بدون اینکه بچه تغییر وضعیت در آب بدهد در موقع شستن و استحمام طفل باید زن ننسته باشد زیرا که این طریقه شست و شوی بطور ایستاده و کمر خم عامل را خسته مینماید در موقع بیرون آوردن از آب از زیر سر و گردن گرفته و با دست راست پا های او را از

آب خارج مینمایند و فوراً با هوله بطوریکه فوقاً ذکر شده خشك مینمایند اگر سر طفل تولید چرك و تقشر مینماید با قدری وازلین سرش را چرب نموده و با آب جوشیده و صابون اورا می شویند .

عوض نمودن کهنه و پارچه بچه در روز و شب - ماندن مدتی مواد مدفوعه و ادرار ببدن طفل جلد بچه را تحريك نموده و زخم مینماید پس باید پس از هر دفعه که بچه خود را کثیف می کند لازم است که پارچه کثیف شده اورا عوض نمایند و با پنبه هیدروفیل که در آب گرم ملایم نم کرده و فشرده باشند کثافات را پاکیزه پاک نموده و چین های پاها و کشاله ران و هر کجا که کثیف شده باشد بدقت پاک نمایند .

بطور عموم بچه بواسطه تحريك و داد زدن می فهماند که میخواهد ادرار نماید و در موقع مدفوع نمودن چهره خود را بهم کشیده و متشنج مینماید اگر مراقب باشند بمحض اینکه بچه میخواهد ادرار یا مدفوع نماید اورا روی ظرفی بگیرند بچه کم کم عادت به پاکیزه گی نموده و خود را کثیف نمی نماید و برای ادرار و مدفوع خبر می نماید شبها قبل از خوابانیدن باید کهنه اورا عوض نمود و بهم چنین قبل از هر شیر دادن .

دستهای طفلرا که غالباً باشیاء مجاور خود میزند باید شست و شو نموده و خشك کرد زیرا که بچه دائماً دستها را بطرف صورت و دهان و چشمهای خود میبرد و سبب اورام ملتحمه چشم و تحريك جلد صورت میشود .

عقیم کننده یا ضد عفونی کننده

کلمه ضد عفونی معنی تحت لفظی آن مفهوم اجزای

بوهای عفن را بتواند حذف کرده یا پوشاند ولی از نقطه نظر طبی مترادف کلمه (آنتی سپتیک) و خراب کننده میکروبهاست. مخصوصاً میکروبهای که منتشر شده اند در روی اشیائی که منسوب و مورد استعمال مرضی مبتلای بامراض مسریه میباشد.

غالب اجسام ضد عفونی که برای از بین بردن میکروبهای مسری استعمال میشوند دارای بوئی نمی باشند در صورتیکه شامل کلمه ضد عفونی هستند.

آفتاب - آفتاب بهترین ضد عفونی کننده هاست و بواسطه شعاع های بنفش و فوق بنفش خود قوی ترین کشنده میکروبهاست تجربه شده است که زراعت میکروب هر قدر بیشتر مواجه با نور باشد بهمان اندازه از نمو آن کاهیده شده و می یابند ابتداء تخم گذاری پس از آن و یرو لانس آن موقوف گردیده بالاخره میکروب میمیرد هنگام دوم آن یعنی پس از خاموش شدن و یرو لانس (حدت میکروب میتوان از آن واکنس و سرم سازی نمود برخلاف اگر زراعت میکروب در لوله های بلوری بوده و در شاه تاریک و دور از نور واقع بشود میکروبهای خیلی بزودی نمو نموده و زیاد میشوند ضد عفونی کننده های عمده شیمیائی بشکل مایع و گاز عبارت از مواد ذیل می باشند.

محلولهای ضد عفونی - فیما بین محلول های ضد عفونی

(اگر بحرارت ۴۰ تا ۵۰ درجه استعمال شوند خیلی قوی میباشند)
که خیلی مورد استعمال می باشند عبارتند از:

محلول سود یا پتاس ۱۰ در ۱۰۰ که ضد عفونی خیلی قوی هستند همچنین محلول $\frac{1}{2}$ لسیو و سود (خاکستر چوپ) یا کربنات دو سود ضد عفونی خیلی خوبی برای پارچه و ملافه و لباس و تخت خوب و اشیاء و اثاثیه خانه می باشد اگر با حرارت ۴۰ درجه استعمال بشود *

محلول گرم ۳۰ یا ۴۰ در ۱۰۰۰ صابون سفید یا سیاه برای ضد عفونی البسه و شبه آن ضد عفونی هست. محلول يك در ده پتاس آمريك كف اطاق و دیوار های تخته چوبی را بطور کافی و اطمینان کامل ضد عفونی می نماید بدون آنکه آنرا خراب نماید *

آب ژاول (هیپوکلریت دو سود) که رقیق بشود به نسبت $\frac{1}{2}$ ضد عفونی خوبی است برای پاک کردن افراغات و افراغات

مريض و اشیاء و اثاثیه که مریض استعمال نموده باشد از قبیل تختخواب و صندلی و موبل و غیره از اسید فینیک بهتر و سمیت آن کمتر و ارزان هم میباشد کرزول و فنل $\frac{70}{100}$ دارای اسید فینیک خالص و ضد عفونی

قوی می باشند ولی بوی آنها نامطبوع است $\frac{40}{100}$ است الید فورمیک (فورمل $\frac{40}{100}$)

ضد عفونی خوبی است بمقدار ۴۰ گرم در يك لیتر آب ولی در مکانیکه باید بلافاصله در آن اقامت نمود نباید استعمال کرد زیرا که این محلول گاز فورمل متصاعد می نماید و موجب تحریک حفره

های مخاطی می گردد و از اطاق خارج نمی گردد مگر پس از تهویه کامل و ممتدی *

آب آهک $\frac{۲}{۱۰۰}$ - که تازه تهیه شده باشد ضد عفونی خوبی است برای

زمین و دیوار که از کاغذ نقاشی پوشیده نشده باشد و سفید کرده هم نباشد طریقه تهیه آن برای ضد عفونی ۳ کپا و آهک گل را بگیرند و آب بقدر يك ایترونیم کم کم بان اضافه نمایند تا بحالت گرد بیرون آید و آنرا در ظرف سر بسته بگذارند برای موقع استعمال برای آهک فوق الذکر سیزده لیتر ونیم دیگر آب آن اضافه نمایند آب آهک (با شیر آهک) ضد عفونی $\frac{۲۰}{۱۰۰}$ بدست می آید .

سوبلیمه یادار اشکنه ^۱ ضد عفونی خیای قوی میباشد و $\frac{۱۰۰۰}{۱۰۰۰}$

برای جلد خیلی محرق و توکسیک میباشد و اسباب فازی را ضایع میکند و بواسطه مجاورت با مواد بیاض البیضی منعقد شده و میکروبرای نمی کشد بهمین جهت نباید برای ضد عفونی نمودن مواد مدفوعه و افرازات دیگر مریض مثل قی و اخلاط و مواد مدفوعه استعمال نمود *

افراغات و افرازات مریض را باید با اجسام ذیل ضد عفونی

نمود -

۱- کلرور دوشو $\frac{۲۰}{۱۰۰۰}$ ۲- سوانمات دو کوئیز (کات کبود)

$\frac{۵۰}{۱۰۰}$ این محلول آبی رنگ سمیت آن کم و ارزان هم میباشد و

معمولا برای ضد عفونی کردن مواد مدفوعه و افرزات دیگر استعمال میشود سولفات دوفر ضد عفونی خیلی ضعیفی است و اطمینان بخش نیست پر مگنات دوپتاس بواسطه سرعت احیاء شدن آن در مجاورت مواد عضوی بی اثر می ماند و باید بمقدار خیلی زیاد و غایظ استعمال نمود و بهمین جهت برای ضد عفونی افرزات استعمال نمیشود.

بخارهای ضد عفونی - ضد عفونی های گازی (بخار)

عبارت از بخار آلدهید فرمیک و بخار اسید سولفور و میباشد.

الدهید فرمیک گازی است که برای ضد عفونی نمودن خیلی خوب است تو کسبیک نیست لون منسوجات و فلزات یا اشیاء قیمتی را تغییر نداده و خراب نمی نماید ولی سطح اشیاء را عقیم می کند و اشیاء بیکه دارای عمق باشند مثل لحاف و تشک و متکاء و البسه ضخیم کافی نخواهد بود فرم الدهید بر سه قسم است.

اول فرم الدهید یا الدهید فرمیک (HCO H) بخاری است بدون رنگ بجز حرارت معمولی بوی خفیفی دارد ولی برای حفره های خطاطی خیلی تحریک کننده است.

دوم پارافورم الدهید $(\text{HCO H})^2$ جسمی است سفید با بوی مرم است در آب و الکل حل میشود در تجارت این گرد را فرمل می نامند سوم تری اکسی متیلن (HCN:H) گردی است سفید در آب الکی کمی حل میشود و بوی شدیدی از آن متصاعد می گردد بواسطه حرارت این جسم تجزیه گردیده و الدهید فرمیک متصاعد می نماید.

ایندرید سولفور و SO^2 ضد عفونی کننده خوبی برای سطوح باشد و برای کشتن با رازیت ها (طفیلی) تنوع به فرمل دارد ولی

برای کشتن میکروب ها فرمل بهتر و اثرش زیادتر است زیرا ۴۳
اندرید سولفور و تخم میکروبهارا نمی کشد و اثر ضد عفونی آن
محتاج برطوبت میباشد *

ضد عفونی کردن یا دزانتفکسیون - ضد عفونی از اشیاء
آلوده باید اجباری باشد و عبارت است از مجموعه وسایلی که باید
بکار برده شود برای عقیم نمودن و خراب نمودن میکروبیهای موالد
المرض اشیائی که آلوده شده باشند بواسطه استعمال باهجاورت بک
مریضی از مرض قابل انتقال، امراضی که ضد عفونی برای آن اجباری
است بشرح ذیل میباشد :

- ۱ - تیفوئید و پاراتیفوئید (مطبقة)
- ۲ - تیفوس اکزانتما تیک (محرقه)
- ۳ - آبله و آبله مرغان *
- ۴ - مخمלק *
- ۵ - سرخچه *
- ۶ - خناق *
- ۷ - وباء و امراض وبائی شکل *
- ۸ - طاعون *
- ۹ - تب زرد در کشور ایران تا کنون دیده نشده *
- ۱۰ - ذوسنطاریا *
- ۱۱ - حمای نقاسی و درد چشم جدید الولاده و قتیکه حامل را
اعلام باختفاء نموده باشند *

۱۲ - ورم سهایای دماغی و شوکی اپی دمیک *

۱۳ - بولی میلیت *

۱۴ - تراکم (حوش پلك چشم) *

امراضی که ضد عفونی کردن آن اختیاریست بشرح ذیل میباشد:

۱ - سل ریوی *

۲ - سیاه سرفه *

۳ - ذات الریه *

۴ - باد سرخ *

۵ - ورم غده نکفیه *

۶ - جذام *

۷ - کیچلی *

۸ - گریپ *

درامراض فوق ضد عفونی بر حسب دعوت خانواده یا مریضخانه

یا مدیران مدارس و شرکتهای و کارخانجات غالباً انجام خواهد گرفت

اگرچه در امراض فوق ضد عفونی اجباری نیست ولی بهتر این است

که اطرافیهای مریض برای حفظ خودشان ضد عفونی را مجری دارند

وظیفه طبیب است که دستورات لازمه صحیحاً برای ضد عفونی از نقطه

نظر حفظ جامعه و جلوگیری از سرایت باطرافیهای مریض بدهند *

دستور و جهازات ضد عفونی - ضد آئونی در عمل به طریقه

های مخففی جری بگرد *

اول بواسطه آفتاب - باسیل ها بواسطه تابش مستقیم شعاع

آفتاب سرعت ورده و معدوم میشوند پس باید در حین جربان مرض

و بعد از مرض همیشه نور آفتاب را داخل مسکن مریض نمودا گرچه

بواسطه طرز ساختمان ها غالباً قطعات زیادی از مسکن ها آفتاب گیر

نوده و انشاء و مسکن ضد آئونی کامل نمیشود و خارج نمودن

نمای از اطاف و مسکن مریض انسان را مرض قابل انتقال میباشد *

دوم بواسطه جوشانیدن- فرو بردن اشیاء آلوده را در آب جوشان که مدت یکساعت بخوبی بجوشانند (در صورتیکه قدری هم نمک طعام یا کربنات دوسود باب اضافه نمایند حرارت زیاد تر شده و ضد عفونی زود تر انجام میگردد) میتوان اشیاء آلوده و پارچه- هائیکه مریض استعمال نموده است ضد عفونی نمود .

سوم بواسطه مواد شیمیائی- مایع با بخار که اثر ضد عفونی آن سریع و مطمئن باشد در عمل نیز آسان بوده و قیمت آن نیز ارزان تر میباشد .

ضد عفونی بواسطه بخار فرمل خبلی معمول و بطریقه مخزنائی استعمال میشود ممکن است که بدون داشتن اسباب مخصوصی هم امکان آلوده را با بخار فرمل ضد عفونی نمود باین طریق که يك محلول ۱٪ الدیید فرمیک تجارتهی در يك ظرف بهن وسه مسای وزن

محلول آب بآن اضافه مینمایند تا رقیق گردیده پس از آن محلول را گرم مینمایند این ظرف باید دارای سر پوش سوراخ داری باشد (مثل سماور) بطریقیکه بخار ضد عفونی کننده میتواند از آن خارج گردد برای مکانیکه دارای ۱۰۰ متر مکعب فضا باشد کافی است که ۳ لیتر و نیم از محلول فوق بنخیر نمایند *

قرص های تری اکسی متیان که در تجارت تهیه شده و در- دواخانه ها میفروشند ممکن است استعمال نمود یعنی این قرص ها را در يك ظرف فلزی آب جوشان انداخت تواید محار فرمل نموده و فضا را ضد عفونی نمود هر قرص چهار متر مکعب فضا را ضد

• عفونی مینماید

ماشین های متعددی برای ضد عفونی کردن منازل و اطاق و اناثیه بوسیله بخار فرمل ساخته شده است که درخارج اطاق یا در داخل اطاق گذارده بوسیله آنها مساکن را پاک و ضد عفونی مینمایند.

ضد عفونی بواسطه انیدرید سولفور و SO_2 - سوزانیدن گوگرد در هوای آزاد ساده و ارزان میباشد و تولید انیدرید سولفور مینماید وسایلی که لازم است عبارت است از يك ظرف آهنی پر از آتش سرخ (منقل آهنی هم کافی است) و مقداری گل گوگرد گل گوگرد را در ظرف آتش ریخته در يك طشتی که کمی آب داشته باشد میگذارند آب هم خطر احتراق را کم میکند و هم بواسطه تبخیر شدن و رطوبت هوا انیدرید سولفور را ئیدراته مینماید ظرف را در وسط اطاق در توی طشت آب گذارده دربو پنجره هارا کاملاً بسته و سوراخ هارا با پنبه یا کهنه کاملاً سدود مینمایند و گوگرد را بوسیله آتش ذغال سرخ کرده یا الک که بروی گوگرد بریزند روشن نموده و فوری از اطاق بیرون می آیند اگر اطاق بزرگ باشد بهتر است چند ظرف گوگرد در آن بگذارند که هر کدام دارای يك کیلو گرام گوگرد باشد •

رای هر متر مکعب فضا لازم است ۸۰ گرام گوگرد بسوزانند مدت ضد عفونی مخلف است دو ساعت برای کشتن حشرات ۱۶ الی ۲۴ ساعت برای باکتری ها • معذک تخم باکتری ها خراب نمیشوند •

ماشین مخصوصی هم برای تولید گاز انیدرید سولفور ساخته شده است که بوسیله آن مساکن را ضد عفونی مینمایند .

ضد عفونی بواسطه اطو (۱) - فرمل و انیدرید سولفور و ضد عفونی خوبی برای سطوح میباشند ولی اطو برای ضد عفونی عمیق . بکار میرود اطو خشك برای ضد عفونی اسباب جراحی و اشیاء لابوراتوار بکار میرود اطو با بخار مرطوب برای ضد عفونی پارچه و گاز و پنبه و البسه و اناثیه و مبیل بکار میرود اطوهای کوچک برای ضد عفونی البسه و پارچه و گاز و پنبه برای عمل جراحی و اطوهای بزرگ برای ضد عفونی اشیاء بزرگ مثل تشك و احاف و موبل و غیره .
اطو با گاز اتی سپتیک - از همه بیشتر اطو با گاز فرمل استعمال میشود .

این اطوها دو قسم میباشند ثابت و متحرك با این اطوها بیشتر تشك و لحاف و اشیاء شبیه به آن را ضد عفونی مینمایند این اطوها بهتر از اطوهای با بخار آب میباشند زیرا که اشیاءیکه با بخار آب خراب میشوند با بخار فرمل عیب نمیکند و خراب نمیشوند .

چون وقت باید شروع به ضد عفونی نمود - بهحض اینکه مرض شناخته شد باید شروع به ضد عفونی نمود و در تمام طول مدت مرض و پس از اتمام مرض و بهبودی هر مرض با فوت مرض . رئیس هر خانواده یا مدیر کارخانه یا اداره باید خودشان مراقبت نمایند که ضد عفونی کاملاً بجری شود و هیچ بك از اشیاء که باید ضد عفونی بشود جدا نکرده و با تمام ضد عفونی بشوند

طیب معالج مکلف است که دستور ضد عفونیرا باولیاء مریض یافامیل او داده و مراقبت دراجراء آن نیز بنماید .

سرویس ضد عفونی عمومی نیز مکلفند که تفتیش نمایند که اشیاء آلوده کاملاً ضد عفونی بشوند احتیاط های لازمه درطول مدت مرض برای ضد عفونی ؛ نباید انتظار کشید که مریض خوب بشود یا فوت نماید آنوقت شروع به ضد عفونی نمود زیرا که اذاب دیگران را بخطر انداخته و سبب انتشار مرض خواهد شد بمحض شناخته شدن مرض یا مشکوک بودن به یکی از امراض عفونی باید ضد عفونی شروع گردیده و با کمال جدیت بر علیه انتشار میکروب اقدام نمود زیرا که يك نفر مبتلای به تب تیفوئید یا آبله یا مخملک یا سرخچه قبل از خوب شدن یا مردن ممکن است معدود کثیری را آلوده و مبتلا نماید لذا باید بمحض دبدن یا حدس مرض عفونی ضد عفونیرا شروع کرده و مداومت داشته باشند تا اطفاء کامل مرض بشرح ذیل :

اول- محصولات مرضی (ترشحات و اخلاط و افرغات و افرازات)

را باید ضد عفونی نموده یاسوزانید و از بین برد .

دوم- پارچه ،لافه ،هوله دستمال لباس کاسه بشقاب قاشق ظرف

آب خوری و هر چیزی که مریض استعمال مینماید جوشانیده یا در-

محاول ضد عفونی فرورده و بیرون آورده بعد از شستن با آب

جوش و صابون و اطو کردن استعمال نمایند .

سوم - ضد عفونی کف اطاق و میز و تخت خواب و غیره که

تقیماً کثیف میشوند

چهارم - خود مریض و اشخاصیکه به مریض نزدیک گردیده یا تماس با مریض مینمایند مثل پرستاران که باید لباس مخصوصی داشته و رعایت ضد عفونی کامل از دست و لباس خود بنمایند *

پنجم - از بین بردن حشرات موذیه که موجب انتقال بعضی از امراض میتوانند بشوند مثل پشه‌گس و اسنعمال طورهای سیمی به درب اطاق مریض که مانع از دخول حشره خواهد بود *

ضد عفونی از محصولات مرضی - مواد مدفوعه و قی و ادرار اشخاص مبتلای به تب تیفوئید و ذوسنطاریا و اسهال‌های فصول گرما و وبا و اسهالهای وبائی شکل را باید در يك ظرفی گرفته و محلول ضد عفونی کرزبلل یا محلول سوافات دو کوئیوربان اضافه نموده مدت دو ساعت بگذارند بعد از آن بچاه مبال خالی کرده و یا در چاله‌ای که دور از چاه آب مشروب باشد خالی نمایند احتیاط سینه مبتلابان با و ذات الریه گریب تبفوئید طاعون و غیره و غشاء کاذبه دیفتری و ترشحات انقی و بلعومی مبتلابان به خماتک و سرخچه را در يك ظرفی مثل سافدان یا غیره در روی محلول کرزبلل یا محلول $\frac{1}{100}$ سودکستیک گرفته بعد در آتش بسوزانند و ظرف را مطابق دستورات ضد عفونی جوشانیده و پاکیزه نمایند

ترشحات چرکی که از بون طاعونی خارج میشود قشرهای آباه تفلس میخامت باید در آتش سوزانیده شوند و ضد عفونی از احواف تنک ملافه رخت لباس و غیره مطابق دستور ضد عفونی جوشانیدن

و یا اطو گردیده و اطاق و مکان مریض یا تختخواب و موبل و اثاثیه آن بطور دقیقانه با بخار فرمل ضد عفونی بشوند *

ضد عفونی پارچه و لباس و اشیاء متعلق بمریض - به محض

کثیف شدن ملافه و دستمال و هوله و پیراهن مریض را فوری باید ضد عفونی نمود و اگر ممکن نیست داخل يك کیسه که در محلول کرزبلل فرو برده و نم کرده باشند داخل نموده برای ضد-عفونی بفرسند کاسه و بشقاب را مدت یک ساعت در آب جوشان حوشانیده و پارچه و لباس را در محلول کرزبال مدت ۱۲ ساعت لافل گذارند و بعد با آب جوشان و صابون شسته و اطو نمایند .

قطعات پارچه پاسبان از قبیل گاز و باند و پنبه و غیره را بلا فاصله در بخاری بسوزانند یا در همان محل آتش بزنند (بوسابه الکی با نقت با بنزین و غیره)

حمام سرد یا نیم گرم میخوی ترشحات و افرازات بوده و قنیه که او را بزمن بریزند قبل از ضد عفونی ممکن است موجب سرایت خطر را کن بشود قبلا باید محلول ضد عفونی به نسبت اینکه ضد عفونی اسود در آن داخل نموده بعد از آن او را در مکانیکه دور از چاه آب خیزدن یا جنمه باشد خالی و مدفون نمایند .

سنگ اک و اسکانس و کبف پول که نمیشود جوشاید یا در محلول فری برد باید بوسیله الکتید فرمیک و ماشین مخصوص آن ضد عفونی نمود اوسیه گزانی در بد سولفورو .

اسبازی ۱۰ ادکاب کاغذ اشیاء که قیمت ندارند و ممکن است

کتاب قیمتی را با اطاو فرمل ضد عفونی بابد نمود یا در اطاق که درب و پنجره آنرا مسدود نموده باشند کتاب را بروی بندی از سیم سرازیر طوری بگذارند که اوراق آن از هم باز شده و بخار فرمل بنعم اوراق آن برسد .

کف اطاق درب اطاق موبل صندلی میز نیمکت اطاق مریض ناید همه روزه با محلول ضد عفونی (کرزیال قوی) که پارچه را در آن فرو رده و بانها با دقت بمالند که همه جای آن محلول مالیده شود پس از پاک کردن پارچه را قوری بسوزانند لا اقل این عمل را روزی یکمرتبه باید اجری نمایند اگر افرازاات مرضی مثل اخلاط اسفراغ اذرار مدفوع خون جرك کف اطاق موبل صندلی میز دیوار اطاق تخت خواب یا یک نقطه را ککنیف نمود فوری باید با محلول کرزیال پاک نموده و پاکیزه بشویند

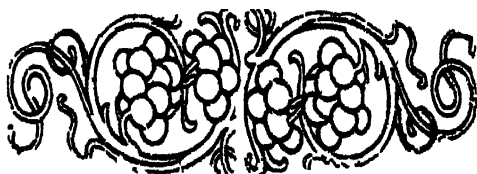
ضد عفونی نمودن بدن خود مریض و امخاصیکه بمریض تماس پیدا میکنند - پارچه پنبه را که برای پاک کردن افرازاات و افراعات مریض استعمال مینمایند بابد در محلول فوق الذکر بیندازند و بهنرا این است که فوراً بسوزانند

باقهین از امراض مسریه مثل مخمک آبله سرخچه و غیره قبل از استحمام با آب صابون نباید از اطاق خود خارج بشود استحمام باید از موی سر و صورت و ریش و تمام بدن سه الی چهار مرتبه بشود پس از آن با پارچه پاک (حوله یا قطیفه) بدن مریض را خشک نمایند و لباس تازه که در حین ابتلاء مریض استعمال نشده باشد و یا اینکه مطابق دستور قبلا ضد عفونی نموده باشند پوشانیده و از

اطاق خارج نمایند پرستاران مریض باید همه روزه لباس و دست و صورت خود را ضد عفونی نمایند.

پرستاران مرضی مبتلای بمرض مخمك و سرخجه و منثرب و پولی میلت اطفال باید دهان و بینی خود را نیز ضد عفونی نموده و از اطاق خارج شوند زیرا که ممکن است سبب انتشار مرض بشوند باین طریق: دهان را با محلول لباراك $\frac{1}{100}$ روزی چند مرتبه غرغره و مضمضه نمایند بینی را وازلین دمانتل و رزرسین (۱) روزی دو مرتبه از این روغن بقدر يك نصف پسته در سوراخ بینی ها داخل نموده و چرب نمایند.

(۱) rèsorsine



بخش پنجم

امراض مسریه

امراض مسری از راههای بسیاری بانسان سرایت مینماید ما در این بخش راه سرایت و طرز جلوگیری از انتشار امراض مسری را بطور اختصار ذکر میکنیم .

۱- بیماری تیفوئید پاراتیفوئید

تیفوئید و پاراتیفوئید یا حصه مطبقه یا بیماری (در غالب از ولایات ایران این مرض را بنام بیماری مینامند) این مرض در ایران بومی و بطور تك تك در غالب شهر های ایران مخصوصا شهر هایکه آب مشروب آنها از رود خانه یا در معابر و كوچه ها جاری است زیاد دیده میشود هم چنین در قراء و قصبات كه در کنار رود خانه ها واقعند و رعایت از پاكیزگی آب مشروب خود نمی نمایند و در بیلاقات كه مستراحهای خود را در مابرا عمومی قرار میدهند بطور فراوان موجود است .

عامل مرضی آن میکروبی است موسوم به باسیل ابرت (۱) (ابرت نامد کتری است كه این میکروب را برای اولین دفعه زیر میکروسكوب دیده و شناخته است) راه ورود میکروب در بدن بواسطه جهاز هاضمه دهان معده و روده ها میباشد این میکروب در سطح داخلی روده تولید ریش (تفرح) نموده و از آنجا بوسیله عروق شعریه (رگهای نازك)

داخل دوران دم عمومی شده تولید سپتیمیسی (۱) (داخل شدن میکروب در خون) مینماید - پس میکروب این مرض را هم در اخلاط و هم در قی و هم مواد مدفوعه و هم در خون و ادرار مبتلایان باین مرض میتوان پیدا نمود در يك ساعتی مطر مکه ب ادرار تا صد و پنجاه میلیون و در يك گرام مواد مدفوعه تا دوست میلیون از باسیل فوق الذکر دیده میشود میکروب مزبور ممکن است پس از خوب شدن مریض تا مدتها در مدفوع و ادرار مبتلایان دیده شود و نیز ممکن است اشخاص سالم هم حامل میکروب مرض مزبور باشند در صورتیکه مبتلای له تیفوئید هم نشده اند از توضیح فوق باید دیگر درجه اهمیت اینکه مواد مدفوعه و ادرار و اسنفراغ و اخلاط مبتلایان را سوزانیده و یا ضد عفونی نمود (به ضد عفونی مراجعه شود) معلوم باشد اشخاص سالمی که حامل میکروب مرض مزبور هستند خیلی زیاد میباشند ولی در نزد این اشخاص همچو بنظر می آید که میکروب ها باید سمیت خود را از دست داده و خیای خفیف شده باشند باندازه که مینوان آنها را جزء میکروب های بی ضرردانست ممکن است همین میکروبهای گاهی بواسطه علای حالت میکروبیهای رضیرا خود بگیرند ولی شدت سرایت آن خیای ضعیف است و ممکن است که خود این میکروب ها در رزده های اشخاص سالم موجب مصونیت آن شخص از مرض مزبور شده باشند .

انتقال انتقال با سیل ابرت از انسانی بانسان دیگر بواسطه

افراغات و افرازات شخص مبتلا و ناقهین و حاملین مرض مزبور است. پرستاران مریضخانه و پرسناران اشخاص مبتلای به مرض تیفوئید عامل مهمی در انتقال و سرایت مرض مزبور بدبگران میباشند همینطور در امکنه که يك نفر مبتلای به مرض تیفوئید باشد و پرستاران او با دیگران معاشرت نموده و دستهای خود را با کیزه نشویند و مداخله در تهیه غذای دیگران بنمایند زیاد دیده میشود با سیل مزبور درلای چرك ناختهای انگشتمان مریض و پرسناران بمقدار خیلی زیاد دیده میشود.

پس میتوان گفت که عات سرایت مرض تیفوئید دست هری کنیف و آلوده است انتقال میکروب محولا اول- واسطه آبهای مشروب و چاههای مجاری آبهای که در نزدیک چاه ها باشند از شکاف و سوراخها و خال و فرجی که در زیر زمین موجود است میکروبا با آب نفوذ مینماید یا اینکه مواد مدفوعه مستقیماً داخل آب رودخانه بشود و از آن آب اهالی بنوشند یا ظروف اغذیه خود را در آن آب بشویند میباشند.

دوم - بواسطه سبزیجات و میوه خا که با آب آلوده آنها را بشویند و هم چنین نان و گوشت و هر گونه غذائی که با دستهای آلوده و ناپاک تهیه و یا به عرض فروش رسد نهی پرستاران مریض و یا کسبه که در منزل مریض مبتلای به تیفوئید داشته و رعایت ضد عفونی را ننموده باشد.

سوم - بواسطه هوا و پارچه های آلوده مثل ملافه و هوا و کسه و قاشق و چنگال مریض که قبل از ضد عفونی مورد استعمال دیگران

واقع گردد .

چهارم- بواسطه حشرات مثل مگس که بر روی کثافات نشسته میگردند و همراه خود آورده و بروی غذاها انتقال دهد کک و شپش هم ممکن است عامل سرایت مرض مزبور بشوند .
طریقه جلوگیری از سرایت و حفظالصحه از مرض تیفوئید :

برای جلوگیری از سرایت به ضد عفونی مراجعه شود .

حفظالصحه از مرض مزبور - مطبقه یا بیماری بیشتر در- خانواده ها و جاهائیکه رعایت حفظصحت و پاکیزگی را نمی نمایند مثل قراء کنار رودخانه ها و بیلاقات و قرائیکه آب مشروب خود را آلوده به کثافات نموده و رعایت پاکیزگی آب مشروب و آب شست و شوی خود را نمی نمایند زیادتر دیده میشود .

خسته گی و کارهای پرزحمت مزاج شخص را مستعد ابتلای مرض مزبور مینماید بی خوابی زیادغم و غصه و رنج روحی همینطور مزاج را مستعد می نماید دهاتیهاییکه برای نوکری و عمه گی بشهرها می آیند خیلی زود مبتلا بمرض تیفوئید میشوند .

درمواقع جنک تلفات مرض مزبور غالباً زیادتر از تلفات جبهه^۱ تش میباشد

تقدمه به حفظ ازه مرض مزبور- واکسیناسیون (۱) مطمئن ترین و بهترین طریقه جلوگیری از این مرض است که قدری از ماده محافظ آن تزریق نمایند .

در کشورهای متمدنه هر وقت که مرض مزبور در نقطه پیدا شود از طرف بهداری بلافاصله آن نقطه و اطرافی های مریض و اشخاص مجاور بان نقطه را محدود و تحت نظر گرفته و آنها را تلقیح اجباری مینمایند بهمین واسطه تلفات این مرض کم کم در کشورهای متمدنه به نقطه صفر رسیده است *

۲- تیفوس اکزانتوماتیک یا حصبه محرقه

تیفوس اکزانتوماتیک یا حصبه محرقه - این مرض شبیه به تیفوئید و امراض بئوری دیگر مثل سرخجه میباشد مریضی است مسری سرایت آن از زمان اخفاء مرض شروع و بدوره آخر نقاهت ختم میشود *

سبب مرض - تیفوس اکزانتوماتیک ایضاً مریضی است که در خانواده های فقیر که با کثرت جمعیت همراه بوده و رعایت بهداشت و پاکیزگی را نمینمایند مخصوصاً در هنگام نقصان وسایل معیشت و هنگام جنک زیاد دیده میشود *

عالی که مزاج را مستعد مرض مزبور مینماید خسته گی و غم و غصه و رنج های روحی و اخلاقی هوای حمام ها و مجس ها که بواسطه کثرت جمعیت هوای آن کذیف شده باشد همچنین زنده گانی در کشتیها و سربازخانه ها مزاج را مستعد مرض مزبور می نماید *

تیفوس بیشتر در فصول سرد زیادتر دیده میشود از ماه ابان

تا آخر فروردین که مردم مجبورند در اطاق خوابیده و چندین نفر در يك جا باهم بخوابند *

مرض مزبور گاهی حالت اپی‌دمی مدهشی تا کنون بخود گرفته است مخصوصاً در مواقع جنک که تلفات آن چندین مرتبه از تلفات جبهه آتش زیادتر بوده است مرض مزبور در بعضی کشورها مثل آلمان و روسیه و ایران و عربستان و سایر بطور تك تك دیده میشود *

میکروب مرضی آن تا کنون شناخته نشده است واسطه سرایت این مرض بیشتر شپش و کک میباشد شپش پس از اینکه از بدن مریض خون مکید تا هشت روز بعد هم میتواند حامل مرض مزبور بوده و بدیگران مرض را تلقیح نماید حمل و نقل لباس مبتلایان در انتقال مرض مزبور مدخلیت تام دارد انتقال مرض بواسطه آب مشروب مشکوک است اشخاصیکه يك مرتبه مبتلای باین مرض شدند مصونیت از این مرض پیدا مینمایند *

پیش بینی برای گرفتار نشدن باین مرض - ۱ حفظ الصحه
عمومی امکنه که دارای جمعیت زیاد است و باید باهم زنده گانی و معاشرت نمایند مثل محبس ها و سرباز خانه ها و همانخانه ها باید نهایت دقت را در پاکیزگی و نظافت آنها بعمل آورد ملافه لحاف لباس آنها باید زود زود شسته اطو شود که شپش نگیرد اطاقها و اوانها روزی دو مرتبه آب بشوید و جازوب شود که حشرات آن از بین بروند و مراقبت کافی در خوبی غذا باید بشود حتی المقدور زنده گانی اشخاص را باهم فاصله دارو که نمایند *

۲ حفظ الصحه خصوصی -؛ شخص مکلف است نسل شپش

و كك و ساير طفيليهای ديگر را كه در جلد و موی سر زندگانی میکنند از حدود زندگانی خود، خصوصاً، واقعیکه يك نفر مبتلای به تيفوس مشاهده میشود براندازد .

۲- تمام لباسهای شخص مبتلای به تيفوس را تا زمانیکه ضد عفونی کامل نشده است، مطابق قواعد ضد عفونی نباید گذاشت از محل خود حرکت و ديگران استعمال نمایند .

۳- مکانیکه مريض مبتلای به تيفوس در آنجا خوابیده است باید کاملاً ضد عفونی بنمایند .

۴- مريض را باید کاملاً بکلی از ديگران جدا نموده و هر چیزی را که در زمان مريض بودنش استعمال نموده است قویاً ضد عفونی کرد (به ضد عفونی مراجعه شود)

امراض بشوری و مسری

۱ - آبله

آباه مرضی است عفونی و مسری و ای دهك تا زمانیکه آباه معموله امروزی یعنی با مایه گوی کشف نشده و در تمامات مرض مزبور خارج از احصاء و شماره بوده است (قبل از کشف ماده گوی آباه کوبی با ماده خود آباه از خیلی قدیم در میان اقوام و عالم دنیا معمول به بوده است ولی تلقیح با مایه خود آباه خطرات و عیوبات چندی را دارا بوده اول اینکه گاهی بلكه غالب اوقات سبب بروز و شیوع آباه حقیقی گردیده و موجب بروز و انتشار مرض آبله میگردد دوم آنکه امراض ارثی را مانند سل و غیره به

دیگران انتقال میداد (تلقیح مایه گاوی را یک نفر طبیب انگلیسی موسوم به ژنه (۱) در ۱۷۹۸ میلادی پس از تجربه کامل کشف و از این رو خدمت بزرگی بجامعه بشریت نمود قبل از کشف واکسن ژنه تلفات مرض آبله از ۵۰ تا ۷۰ در ۱۰۰ بوده است و امروزه وسیله آبله کوبی مرض مزبور بکلی محدود و تلفات آن قریب به صفر رسیده است مایه آبله گاوی یا واکسن را باید در مدت عمر لااقل چهار مرتبه بکوبند یک مرتبه از دو ماهگی تا دو سالگی و یک مرتبه در هفت سالگی و یک مرتبه در ۱۲ سالگی و یک مرتبه در ۲۱ سالگی تلقیح مکرر از این جهت لازم است که بدن خواص مصونیت را پس از مدتی فراموش و از دست می دهد همچنین هر زمانیکه مرض آبله در هر نقطه ظاهر شود فوری بدون اتلاف وقت باید عموم اهالی قریه یا قصبه یا شهر از خرد و بزرگ حتی پیر- مردها و پیرزنها نیز باید خود را تلقیح نمایند زیرا که گفتیم ممکن است در بعضی ها بدن مصونیت خود را فراموش و از دست داده باشد اشخاصیکه آبله طبیعی در آورده اند دیده شده است در سنین مختلفه عمرشان در سن ۳۰ و ۴۰-۵۰ حتی در سن ۸۰ و ۹۰ سالگی مجددا آبله بیرون آورده اند خود این جانب مؤلف سه نفر از این اشخاص را دیده ام در ابی دمی ۱۲۹۹ اول یک زن ۳۰ ساله در شهر نهاوند که جای دانه های آبله که در طفولیت بیرون آورده بود در صورتش کاملا نمایان بود و مرض آبله دفعه ثانوی هم مشی طبیعی مرض آبله را کاملا داشت نوم در مر بضعانه امریکائیها در شهر همدان یک نفر

دندان‌ساز موسوم به مسیو گل به سن ۴۰ ساله گی در سنه ۱۳۰۰. شاهده نمودم سوم در اپی دمی ۱۳۰۷ يك نفر مرد نود ساله كه شفاش غسل بود و خودش اظهار داشت در طفولیت آبله بیرون آورده است و چندین اپی دمی در خاطر دارد در شهر کاشان دیدم که بواسطه همین مرض هم فوت نمود و موجب تعجب جمیع اهالی گردیده بود .

احصائیه و تجربیه ثابت داشته است که در مواقع اپی دمی از مبتلایان اشخاصیکه يك مرتبه تلقیح شده اند تلفات آنها ۱۸ در ۱۰۰ و اشخاصیکه دو مرتبه تلقیح نموده اند ۳ در ۱۰۰ و اشخاصیکه چندین مرتبه تلقیح نموده اند یا در مواقع بروز مرض تلقیح را تجدید کرده اند بکلی از ابتلای بمرض مصون و محفوظ مانده اند .

از مقدمات فوق باید چنین نتیجه گرفته شود، محفوظ ماندن از مرض آبله منوط به تلقیح مایه محافظ مکرر آنست و اگر هر کس خود را مکلف بداند که آبله خود و اطفال خود را مکرر بکوبد باید این مرض بکلی از میان بشر ناپدید گردد .

عوارض مرض مزبور خیالی زیاد است مثل کوری و کوری و جراحت شدید در زیر جلد و سطح مفاصل و خشک شدن مفاصل و بالاخره مزاج را مستعد ابتلای بسل هم مینماید برای جلوگیری از سرایت مرض آبله بضد عفونی مراجعه شود .

۲- مخمלק

مخمלק - مخمלק مرضی است مسری دارای تب و گاو درد مخصوص و اورام نه و بثورات قرمز واضحی دارد که بالاخره این بثورات پس از بهبودی در دوره نقاهت بطور تقشر از سطح بدن جدا

شده و میریزد میکروب مرض مزبور تا کنون شناخته نشده است تصور
 میرود که در ردیف ویروس ها باشد و غالباً با میکروب مولد چرک
 (استرپتوکوک) همراه است با تجربه ثابت شده است که ویروس
 مخملمک در ترشحات حلق و دهان باید مسکن داشته باشد نه در
 در بشورات و تقشر پوست بدن و تقشر پوست بدن هم ممکن است
 بواسطه ریختن بزاق دهان خود مریض آلوده بشود پس بنا بر آنچه
 گفته شد عامل سرایت مرض درد گلو و دهان مبتلا است و اهمیت
 سرایت مرض نیز بیشتر هنگام درد گلو و اورام لته است و ویروس
 مزبور مدت زیادی حیوة خود را در خارج بدن حفظ نمینماید شناختن
 مرض مزبور با سرخچه فرقی که دارد رنگ و شکل مخصوص بشورات
 این مرض میباشد بعلاوه در سرخچه بشورات از صورت شروع مینماید
 ولی در مخملمک بشورات از گردن و بالای سینه و زیر بغل و کشاله
 رانها ظاهر میگردد عوارض مرض مزبور بطرف جهاز تنفس کم
 است ولی درد گلو و اورام لته مریض را فوق العاده اذیت مینماید
 صدمات مخملمک بطرف غشاء داخلی قلب و نفیریت و اورام مفاصل
 زیاد است .

پیش بینی برای جلوگیری از مرض مخملمک همه میدانند که
 مخملمک مرضی است مسری که سرایت آن یا مستقیماً بتوسط خود
 مریض و معاشرت با هم مثل اطفال مدارس و اطفالیکه در يك خانه
 با هم زندگانی یا بازی مینمایند میباشد یا غیر مستقیم بواسطه اشیائی که
 مریض آنها را استعمال و آلوده نموده است میباشد مثل دوات قلم
 کتاب میز نیمکت مدرسه و اسباب بازی اطفال و بروس این مرض

مدت مدیدی در خارج از بدن مریض شدت وحدت خود را میدارد سرایت شدید مخملک در ابتداء بروز مرض یعنی موقعیکه حلق مبتلای به آنژین (۱) (درد گلو) و لته هامتورم است میباشد و ترشحات بینی و گلو و دهان همیشه خطرناک و موجب سرایت مرض است .

سختی مرض مخملک بسته بسختی (آنژین) گلو درد مرض است و باید همیشه افرازا و ترشحات بینی و گلو و حلق مریض و اشیاء آلوده بآنها را سوزانیده یا ضد عفونی نمود مدت اختفاء (پنهان بودن مرض) مخملک بیش از ده روز نمیباشد لذا اشخاصیکه تماس با مریض پیدا نموده اند و قبلا بمخملک هم مبتلا نشده باشند کافی است پس از ده روز جدا کردن از دیگران اگر علائم مرض در آنها بروز نمود آنها را سالم دانست البته فراموش نباید نمود که البسه اشخاص آلوده را باید ضد عفونی نمود معالجه مرض استراحت کامل در تخت خواب مادامیکه درد گلو و ورم لته باقی است باید بمریض فقط شیر بخوراند برای پیش بینی از ابتلای بمرض تقریب ادرار مریض را همه روزه باید طیب امتحان بکند غرغره زیاد و ضد عفونی حلق و بینی با روغن گمنوله (راجع بجدا کردن مریض از دیگران مراجعه بدستور سرخجه و مخملک بشود).

۳- سرخجه

سرخجه مرضی بشوری و خیلی مسری در نزد اطفال از سن ۲ تا ۱۰ سال زیاد دیده میشود اطفال جدید الولاده و شیر خواره های

کمتر از ۶ ماهه از سرایت مرض سرخچه خلاص میباشند و اگر مبتلا بشوند مرض بطور خیلی خفیف مشی مینماید سرخچه در بهار و تابستان خیلی زیاد دیده میشود نکات مرض خیلی کم است و نادر است که يك طفل دو مرتبه مبتلا بشود سرایت مرض مستقیم است بواسطه هوا از يك طفل بطفل دیگر سرایت غیر مستقیم بواسطه تماس با اشیاء آلوده شخص مبتلا است مثل دستمال حوله قلم دوات ترشحات مخاطی و اخلاط خشک شده و آب دهان و بینی ممکن است از هوا بدیگران انتقال یابد ولی باید مسافت کمتر از چهار-ار متر باشد.

انتقال و سرایت مرض بیشتر در مدارس و مریضخانهها و غیره زیاد است سرایت مرض بواسطه اشیائیکه طفل تماس بآن پیدا کرده باشد و مدتی از زمان تماس گذشته باشد مشکوک است زیرا که ویروس مرض مزبور بیش از دو الی سه ساعت حیوه خود را نمیتواند در خارج تأمین نماید. بعضی از اطباء بهمین جهت عقیده دارند که ضد عفونی کردن مکان مبتلایان بسرخچه بی نتیجه است معذک قانون ضد عفونی نمودن آن را اجباری کرده است.

مرض سرخچه فوق العاده مسری است و هر طفلی که مبتلای به سرخچه نشده باشد و تماس با يك طفل مبتلای به سرخچه پیدا کرده باشد باید او را آلوده دانست تازه آنیکه دوره پنهانی مرض طی شده و عدم آلودگی آن ثابت بشود دوره پنهانی (اختفاء) از ۸ تا ۱۶ روز میباشد عوارض مرض مزبور که از دوره ابتداء مرض تا

دوره نقاهت دیده میشود عبارت است از برنکوپنومونی (۱) (نوعی ذات الریه) سینه پهلو که غالباً سخت و خطرناک است اورام و جراحات گوشها که ممکن است بکری منجر شود اورام ملتحمه، زهمن مبرمی که خیلی دیر معالجه میشود و التهاب مهبله در نزد دخترها خروسک رعاف شدید تشنج اسهال که گاهی با نزف الدم شدید امعاء همراه و خطرناک میباشد.

برای معالجه فوری باید به طبیب مراجعه نمود و بیشتر خطر مرض سرخجه منوط به سختی ایبی دمی و شدت سرایت مرض مزبور میباشد لذا عقیده به اینکه سرخجه مرضی است که باید اطفال بآن مبتلا بشوند همچنانکه عوام همین عقیده را دارند عقیده غلطی است زیرا که سختی و عوارض مرض مزبور و تلفات آن بیشتر در نزد اطفال میباشد و همیشه مشی مرض ملایم و بی صدمه نیست پس باید حتی المقدور اطفال را مخصوصاً از ابتلای بمرض سرخجه محافظت نمود.

ما در این جا دستور آسان و ساده برای محافظت و جلوگیری از سرایت مرض سرخجه و مخمک هینویسیم که برای تشخیص و وسایل جدا کردن کامل و اطاق مخصوص برای اطفال مبتلای خود ندارند مورد استفاده واقع گردد و بدانند که یقین دستور مزبور نافع و بکلی از سرایت مرض جلوگیری خواهد نمود.

دستور برای جلوگیری از سرایت مرض سرخجه و مخمک

و قتی که طفلی مبتلای به سرخجه یا مخمک گردید فوری به طبیب خانواده خود مراجعه کنید نباید طفل را برداشته بمحکم

طیب برد بلکه باید طیب را بمنزل دعوت نمود طیب پس از معاینه باید :

اول - محلونی از گایسرین فنیکه $\frac{1}{10}$ به گلو ولوزتین طفل مبتلا

بماند و دستور مالیدن هر دو ساعت یکمرتبه را از این دوا به پرستاران طفل مریض خواهد داد تا مدتی را که لازم باشد .

دوم - دهان و دندان های طفل مریض را باید لااقل روزی چهار مرتبه و بعد از خوراندن شیر یا غذای دیگر باید با یک شرفرود عفونی شست و شو نموده و پاکیزه نگاه داشت .

سوم - با اسانس لکالیتوس تمام بدن طفل را همینطور جلد سر را (موی سر را باید از ته ماشین بنمایند) پاک نمود و مرتبه در چهار روز اول مرض روزی یک مرتبه از روز پنجم تا روز دهم .

چهارم - روی تخت خواب و رخت خواب طفل کمائی از بالای سر مریض و کمائی نیز از پائین پای مریض شبیه بگهواره ایرانی ها بگذارند و روی آن پارچه نازکی مثل پارچه گارس و مشمش نازک بیندازند که شبیه به یک پشه بند کوچکی یا اطاق کوچک پارچه جداگانه از برای طفل باشد بطوری که حرکت طفل هم در رخت خواب راحت و آسان باشد طفل را با این طریقه ساده و آسان از دیگران میتوان در خانواده های فقیری که وسایل برای جدا کردن اطفال خود ندارند جدا نمود .

پنجم - روی این اطاق کوچک یا پشه بند باید هر دو ساعت

یک دفعه اسانس لکالیتوس بپاشند و در اطاق سماور آب جوشان اسانس

لكالپیتوس تبخیر نمایند نتیجه این دستور خیلی ساده و آسان بتجربه رسیده است که معالجه مرضا خیای آسان وبدون عوارض نموده و خطر سرایت را هم بکلی مرتفع مینماید و در اطاق مریض اطفال دیگر نیز میتواند بخوابند ولی دستمال و حوله کاسه قاشق چنکال و هر شیئی را که مریض استعمال کرده باید ضد عفونی نموده خصوصاً قبل از اجرای این دستور (به ضد عفونی مراجعه شود)

کاراء یا وباء آسیائی یا ناخوشی

وباء مرضی مسری است و ابی دمیک تولید آن بواسطه میکروبی است که در ۱۸۸۴ میلادی دکتر کوخ (۱) معروف آلمانی در اسکندریه مصر کشف نمود و بمناسبت شکل آن که در زیر میکروسکوپ دیده میشود شبیه به ضمه فارسی (و) موسوم به به باسیل ویر گول گردیده است *

وباء در هندوستان بومی و همیشه بطور تك تك دیده میشود از یکصد و پنجاه سال قبل تا کنون چندین مرتبه بواسطه مسافرین کشتیها و مال التجاره و زوار حج به بنادر ایران و مصر و ترکیه سرایت و از آنجاء آنه سرایت وسیع گشته بداخله کشور سرایت نموده بعد بتدریج به اروپا هم سرایت نموده و تلفات کثیری وارد آورده است در اپی دمی ۱۲۶۹ متجاوز از يك میامون و در ۱۲۸۲ قریب به پانصد هزار نفر در ایران تلفات وارد آورده است تلفات سایر کشورهای آسیا و افغانستان و ترکیه و عربستان و اروپا مخصوصاً روسیه و آلمان و فرانسه فوق العاده سنگین و جبران نا پذیر بود *

بعد از کشف میکروب مرض و شناختن واکسن (مایه محافظ)
 مرض و بواب و برقراری قرنطینه‌های سرحدی بین‌المللی در کشورهای
 که تجهیزات صحی آنها تکمیل است. مرض مزبور بکلی محدود و
 هیچ دیده نمیشود و یا اینکه به‌حض دیدن اولین نفر مریض مبتلای
 مشکوک بوباء با تحقیقات عامی بوسیله لابوراتوار و مسلم شدن مرض
 فوراً مریض را محدود و اطراف‌های آنرا تلقیح مایه محافظ نموده
 و برکت کشف حقایق و پیش رفت علم این مرض را مقهور عام
 عام میتوان دانست .

پیش‌بینی برای ۵ پاروشدن بمرض مزبور در هر واقعه ایی ۵ می -
 از خوردن غذاهای ناپخته و میوه های نارس باید اجتناب نموده بوجهای
 رسیده را در ۳۰ تا ۳۵ روز پس از رسیدن تارتریک مدت یک ساعت گذاشته بد
 با آب جوشیده آنها را شسته میل نمایند اغذیه که مگس آن نشسته
 و ممکن است آلوده نموده باشد نباید بخورند .

میودرا ممکن است توی سید با چلو و صافی ربخنه و بعدیک دیک
 آب جوش از باسه اور آب جوشان بروی آن ربخت میکر و بها خراب
 گردیده میبیرند و طعم میوه هم ضاع نشده و فرقی ننواهد نمود آب
 نان پزی را باید اگر از چاه است مراقبت نمایند که نزدیک بچاه بال
 نبوده باشد تا از آن باب چاه میکروب نفوذ نراند بنماید در زمان
 ایی ۵ می (شیوع مرض) واء نباید آب نجوشیده آشامید پس از
 جوشیدن آب باید از حرکت نداد که هوا داخل آب گردیده
 پس از سرد شدن یا شانند بتر این است که بجای آب صاف جای

یا دم کرده گاوزبان و غیره میل نمود •
در هنگام اپی دمی (۱) و بآء خوردن آب و شراب سیب و هر
گونه مشروبات الکلی فوق العاده مضر و خطرناک است و از خوردن
آنها باید احتراز نمود •

حفظ الصحه بدن در زمان اپی دمی - باید بدن را همیشه
گرم و يك نواخت نگاه داشت شب ها اگر سرد باشد باید خود را
پاکیزه پوشانیده و از سرما محفوظ داشت شکم را با لامل یا شکم
بند مخصوص بست کفش نیز باید گرم و خوب باشد در زمستان
باید جوراب ساتی پا کرد زیرا که بهتر و خدمت بزرگی برای
حفظ بدن خواهد نمود از دژهای خسته کهنه و خسته گی دماغ
پرهیزید بیداری زیاد بد است باندازه کافی باید خوابید خلاصه از
کارهایی که بدن را ضعیف مینماید باید پرهیز نمود قبل از ساعت
غذا خوب است قدری ورزش نمود •

هوای اطاق کار و اطاق خواب را باید مراقبت نموده و تجدید
نمایند خواه واسطه باز کردن پنجره ها خواه بواسطه آتش کردن
بخاری یا بواسطه باد بزن دست ها و دهان را روزی چند مرتبه با يك
صابون ضد عفونی یا کیزه بشویند نسل مگس را باید از اطراف
زندگانی واسطه گذاردن طور سیبی در درب اطاق و استعمال امشی
در روز گذاردن چند دانه حب تند که بآن چند قطره فورمل (۲)
زده و در چند گوشه اطاق گذاشته باشند بر انداخت همینطور
مباله را باید کراو این ریخته ضد عفونی نمود •

بهداشت عمومی - پیش بینی های لازمه - مسافرین راه آهن و کشتی ها و اتومبیل ها و آثروپلانهاییکه از تناط آلوده حرکت کرده اند باید تحت نظر قرار داد تا مدت لازمه این مدت زیادتراز پنج روز نمیتواند باشد زیرا که حداکثر زمان اختفاء (پنهانی) این مرض پنج روز است اشخاصیکه معاشر با اشخاص آلوده باشند تا برطرف شدن کامل مرض باید کاملاً تحت نظر قرار بگیرند . شط یارودخانه که آب آن آلوده بمیکروب و بآه شده باشد در جهتیکه آب حرکت میکند باقراء و قصباتیکه در کنار آنها باشند باید آلوده دانست و کاملاً آنها را تحت نظر قرار داد .

ضد عفونی - اطاق و اسباب و اثاثیه مریض مبتلارا باید ضد عفونی نمود (ضد عفونی مراجعه شود) کلرین شکل خفیف و بآه و میکروب مرض یکی است نهایت ویرولانسی (حدت) میکروب کم گردیده و از شدت و قوت افتاده است لذا باید جمیع احتیاطهای لازمه را که برای و بآه ذکر گردید باید بعمل آورد زیرا که ممکن است همین میکروب حالت حدت بخود گرفته و موجب خطرات کثیره بشود .

اسهال و بآهی شکل یا کلرانوسترا

این مرض با آنکه غیر قابل انتقال است ممکن است در بعضی نواحی حالت ابی دهی بخود بگیرد و عمومیت پیدا نماید . بروز این مرض بواسطه افراط در خوردن شراب یا میوذهای ترش و شبرین و یا مشروبات سرد در گرمای تابستان میباشد و سبب آن زیاد شدن کلی باسیل (۱) در قولونها میباشد .

علائم مرضی - پیدا شدن حالت اسهال شدید ناگهانی و بیرون رفتن مکرر بالاخره بحالت آب و قی نمودن تیکه های غذایی هضم نشده بعد بشکال مایع سبز رنگ و قولنج های شدید دردناک و سرد شدن بدن و حرکات تشنجی و ضعف شدید .

خورانیدن اسید لاکتیک و مالیدن لودانم بروی شکم نافع میباشد مالش بدن و گرم کردن بدن و دست و پاها بوسیله کیسه آب گرم خیلی خوب و نافع است

اسهال اطفال

اسهال اطفال - مرضی عفونی و ظاهر میشود در نزد اطفالیکه کمتر از دو سال داشته باشند .

اسهال اطفال در پیش اطفالیکه غذای آنها منحصر به بستان مادر باشد و بطور منظم شیر بخورند مطلقاً دیده نخواهد شد و فقط در پیش اطفالی دیده میشود که شیر گاو و بایستانیکه بخورند و یا اینکه با شیر مادر مخلوطاً شیر گاو بخورند زیاد دیده میشود .

اسهال اطفال در هوای گرم تابستانه مخصوصاً سال دوم سن اطفال که باروئیدن دندانها مواجه است مدتهاً و خطرناک است مخصوصاً اگر درجه حرارت از ۲۸ و ۳۰ بالا برود پس گرم بودن هوا در بروز مرض مؤثر است و بالا رفتن درجه حرارت با تلفات اطفال نسبت مستقیم دارد عقیم نمودن شیر برای محافظت بچه از این مرض کافی نیست سبب اسهال اطفال بواسطه میکروبهای عدیده ایست که در روده های اطفال حدت آنها شدید گردیده و شروع به زیاد

شدن و توالد و تناسل میگذارند مهم تر از همه این میکروبها کلی باسیل (۱) و باسیل پیوسینیک (۲) و غیره میباشند.

این میکروبها هجوم بطرف کبد و خون و سایر اعضاء طفل نموده بالاخره برای طفل سپتیمی اتوتوکسیک (۳) مینمایند.

علائم مرضی - بچه بطور سخت مبتلای به قی و اسهال شدید خاکستری یا سبز رنگ میشود بعد از آن اسهال حالت آب پیدا مینماید حالت عمومی طفل برگشته و بد میشود چهره کشیده شده چشمها گود می افتد.

ملاج (فونتانیل) (۴) یا درز بین استخوان جبهه طفل تغییر شکل میدهد این تغییر شکل حاکی از کم شدن مایعات بدن طفل است پوست بدن طفل خشک میشود تب بزودی بالا رفته گاهی هم تشنجات شروع میشود، معالجه فقط آب جوشیده سرد شده و کمی قند بطفل بخوراند و خوراندن شیر و هر گونه غذا را به طفل بکلی ترک نمایند و با محلول جوش شیرین دهان طفل را بشویند.

چون مرض بواسطه بالا رفتن گرمای تابستان شدت مینماید بهتر این است که طفل را با مادر به بیلاقات خنک بفرستند گنذاردن مقدار زیادی یخ در ظرفهای متعدد در اطاق طفل بطوری که موجب خنکی هوا بشود نافع و خوب است.

دوسنتاریا - اسهال خونین

دوسنتاریا مرضی است عفونی و مسری که تولید میشود بواسطه

(۱) Colibacil (۲) Bacil pyocinique

(۳) Septicemi auto:oxique (۴) Fontanelle

تقرح مخاط سطح داخلی روده ها و ظاهر میشود بواسطه دردهای شدید و پیچش سخت مخصوصاً هنگام قضای حاجت مواد مدفوعه بدو آسهالی شکل بعد شبیه به سفیده تخم مرغ نیم پخته و باغمی که دارای رگهای خون میباشد که بعد ها مریض خون خالص بیرون می رود دوسنطاریا دارای عامل مرضی مخصوص مختلفی میباشد .

دوسنطاریا باسیل (۱) - این شکل اسهال خونین در جبهه سطح کره زمین منتشر و موجود است شیوع این مرض بیشتر در فصل بهار و تابستان و پائیز از اول خرداد تا اواخر پائیز است .

عامل مرضی مخصوص آن موسوم است به باسیل دیسنتری (۲) که از حیث شکل خیلی نزدیک به باسیل تیفوئید میباشد و اقسام مختلفی تا کنون از باسیل دوسنطاریا بر حسب کشور های مختلفه شناخته و از هم دیگر جدا شده اند مکان باسیل دوسنطاریا در بدن منحصرأ در محتویات روده و جدار معاء غلاط است از این مکان توکسین مرض بسایر نقاط بدن رفته و اعضا را متصرف میشود .

باسیل دوسنطاریا ممکن است در اعصاب و اعصاب مدفوعه اشخاص سالمه که تماس با اشخاص مبتلا و آلوده به دوسنطاریا داشته باشند دیده شود سرایت مستقیم آن بواسطه دست های آلوده قطعات کوچک دوسنطاریاست و سرایت غیر مستقیم آن بواسطه جامه و پارچه های آلوده و سوزی جات آلوده بواسطه کود و غیره میباشد انتقال دادن مگس میکروب را از نقطه کثیف و آلوده به روی اغذیه مورد

تردید نیست ولی در خصوص آب که سرایت این قسم ذوسنطاریا بواسطه آب باشد مورد تردید است زیرا که باسیل دیسانتری خیلی زود در آب هلاک گردیده و از بین میرود و در آب نمی تواند زندگانی بنماید.

باسیل ذوسنطاریا مکانی را که از بدن برای صدمه زدن انتخاب مینماید غشاء مخاطی داخل روده های بزرگ و معاء مستقیم میباشد که در آنجا خود را تثبیت و تولید تفرح و تورم و بالاخره سیلان خون می نماید.

چاره و پهبش بینی برای جلوگیری این مرض - اشخاص مبتلارا باید از دیگران جدا نمود و منفرد ساخت .

مکان آلوده و افرافات (مواد مدفوعه و غیره) مریض و مبال را ضد عفونی نمایند (به ضد عفونی مراجعه گردد) مراقبت در پاکیزگی مطبخ و اغذیه بنمایند و بواسطه گذاشتن توری های سیمی از هگس خود و غذاها را محافظت نمایند از خوردن میوه جات نارس و سبزیجات خام و شیر نجوشیده احتراز باید جست

افراط در خوردن میوه جات و مشروبات سرد تنماینند تا قهین مبتلای به ذوسنطاریا را باید همیشه تحت مراقبت نگاه داشت .

ذوسنطاریای آمیبی (۱) - این شکل از اسهال خونین از شکل سابق (ذوسنطاریا باسیلر) فرق دارد عامل مرضی آن از جنس پرتوزوئرها (۲) است این قسم ذوسنطاریا از امراض کشورهای حاره مثل خوزستان و بنادر جنوب ایران مانند بوشهر و بندر عباس و عربستان و هندوستان و هندو چین و الجزیره و افریقا و جزیره مادکاسکار (۳)

(۱) Dysenterie amibiene (۲) Protozoéres

(۳) made cascare

و امریکای جنوبی است در داخل کشور ایران در جنک بین المللی زیاد دیده شده و فعلا هم موجود است مشی مرض بطور خفیف و سبک میباشد ولی خیلی مرض مبرم و خطرناکی است راه سرایت بمثل ذوسنطاریای باسیلر است جز اینکه در ذوسنطاریا باسیلر آب چندان عامل مهم سرایت نیست و باسیلر ذوسنطاریا در آب زود از بین میرود ولی آهیبها مکان مهم زندگانی شان آب است و در آب خیلی بسرعت نمو نموده و زیاد میشوند لذا باید علی ایحال برای جلوگیری از مرض اسهال نونین پاکیزگی آب را کاملا در نظر گرفته و در فقدان آب پاکیزه سالم آب را جوشانیده و عقیم نمایند دستور برای حفظ و جلوگیری از مرض مزبور در ذوسنطاریای باسیلر گفته شد برای ضد عفونی مکان و البسه و مواد مدفوعه مریض به ضد عفونی مراجعه گردد .

طفیلی های عدیده دیگر نیز تولید ذوسنطاریا (اسهال خونین) مینمایند دستور جلوگیری همان است که در ذوسنطاریا باسیلر ذکر گردیده و باید از خوردن آب های مشکوک و ناپاک و سبزیجات خام و آلوده احتراز و دوری نمایند .

طاعون - موش مرگی

طاعون مرضی است عفونی اپی دمیک و مسری تولید آن بواسطه میکروبی است موسوم به باسیل دویرزن (۱) پرزن نام طبییی است ده این میکروب را کشف نموده است در ۱۸۹۴ مرض

طاعون در تاریخ زندگانی بشر از عهد قدیم تلفات مدهشی را نشان داده است مخصوصاً در قرون وسطی آسیا و اروپا مدت ۳۰۰ سال همیشه مورد حمله این مرض میشوم بوده است بحدی که در هر ده سال يك مرتبه ربع سکنه موجوده دنیای آن روزه را در هر نقطه که بروز مینموده است سوق به دیار نیستی میداده و گاهی تلفات آن چنان مدهش بوده که از مبتلایان يك نفر باقی نمیگذارد چه بسا قراء و قصبات و شهرها که در اثر بروز این مرض میشوم خراب و ویران و بلا سکنه می گردید و جمعیت آن به محض بروز مرض خانه و زندگی خود را ترك گفته فراراً سر به بیابانها می نهادند و آنان که وسایلی برای فرار نداشتند طعمه این مرض میشوم میگردیدند ولی امروزه بپرکت پیشرفت علم و دانش پی به عات بروز مرض مزبور نیز برده شده و جهاتی که میتواند میکروب مرض را منتشر نماید دانسته اند و در کشور هائیکه وسایل صحی کامل از قبیل ساختن واکسن (ماده محافظ) و سرم ضد طاعون و منبرد نمودن مرضا و ضد عفونی کامل موجود است بلا فاصله مرض را در مکان بروز خاموش و جلو گیری مینمایند یعنی هر زمان در نقطه مرض مزبور بروز نماید مامورین صحی آن نقطه را بوسیله مامورین شهرداری و امنیه محدود و آمد و شد مردم را بآن نقطه ممنوع دارند اشخاص غیر مبتلارا بدون استثناء واکسن (ماده محافظ) تزریق مینمایند اشخاص بزرگ ۲ ساتی . مطر مگب اطفال تا ۱۰ سال يك ساتی مطر مگب و شیر خوارگان نیم ساتی مطر مگب و مبتلایانرا

سرم ضد طاعون آنستیتوپاستور تزریق می نمایند (سرم را باید داخل وریدی تزریق نمایند) تزریق تحت جلدی بطور عموم بی فایده است يك دفعه ۱۲۰ سانتیمتر مکعب باید تزریق شود روز بعد ۶۰ سانتی متر مکعب این معالجه هر قدر زود تر و سریع تر انجام بگیرد فایده آن زیاد و معالجه مطمئن تر و تلفات کمتر خواهد بود.

ضد عفونی را در مرض طاعون فوق العاده باید دقت نمود که کوچکترین اثر از اشیاء آلوده باقی نماند اشیاء غیر ذی قیمت را عموماً باید سوزانید و اشیاء قیمتی را در اطوهای فرمل بادقت باید ضد عفونی نمود.

راجع به نعلش مرض خاك کردن مبنایان بطاعون بواسطه حشرات زیر زمینی و موش ها که برای خوردن نعلش میروند از نقطه نظر انتشار مرض فوق العاده دارای اهمیت است زیرا که میکروب مرض طاعون زودی از بین نرفته و تا مدتی در زیر خاك و هوای مرطوب حیوة خود را تامین می نمایند در سایر کشورها مردگان از مرض طاعون را میسوزانند (شاید سوزانیدن هنوز هم از قدیم الایام مرده های خود را مبنی بر همین اصل بوده است زیرا که مرکز اصلی بروز مرض زبور از کشورهای هند بوده اولی در کشورهای اسلامی که سوزانیدن مرده ممنوع است) اگرچه ضروریات موجب اباحه محرمات است (لازم است احتیاط هائیکه ذکر میشود در دقن میت بجا بیآورند :

اول نباید متوفی را از مکان خود خارج نمایند.

دوم لباس های میت را خارج کرده متوفی را تیمم داده و

کفن نمایند *

سوم تابوتی که از چوب ساخته شده و روپوش آهن کشیده باشند درز های آنرا قلع بگیرند باید حاضر کرده و متوفی را در آن گذارده و آب آهک غلیظ در آن بریزند تا روی میت را گرفته بعد از خاکستر یا خاک رس بقیه تابوت را پر نموده بحدی که دوغاب آهک خشک شود *

چهارم درب تابوت را میخ کرده قلع بگیرند *

پنجم جمیع اثاثیه متعلق بمریض را که آلوده است مثل لباس و کفش و کلاه و لحاف و تشک و ملافه فرش و غیره که قابل ضد عفونی نباشند در همان مکان بانقض یا بنزین آلوده کرده و بسوزانند * ششم حمل میت باید با وسایلی انجام گیرد که قابل ضد عفونی نمودن و یا سوزانیدن باشد و قبر میت باید نیز زیاد تر از دو متر گود بوده و پس از گذاشتن تابوت سر بسته باز از آب آهک پر نمایند تا روی تابوت را بگیرد بعد از خاک پر نمایند *

عاملین دفن و پرستاران مریض البته باید قبلاً و اکسن زده و لباس مخصوص استعمال نمایند *

طرز انتقال و سرایت مرض باید دانست که موجب سرایت مرض طاعون پیدا شدن میکروب آن باسیل یرزن میباشد این میکروب غالباً ابتداء موش ها را مبتلا نموده و از موش یکدیگر بوسیله کک موش انتقال میگردد موش ها شروع میکنند بمردن باین جهت در قدیم مرض طاعون را معمولاً موش مرگی می گفتند و از موش ایضاً

بواسطه كك بانسان سرايت ميكند واز انسان بانسان ديگر بوسيله هر حشره كه براي خوردن خون انسان بيايد مثل كك و شپش وساس و وكنه وشپشك عانه (پونز) وغيره اين حشرات طفيلی بمثل پشه مالاريا انسان را آلوده نمي نمايند يعنى ميكروب در موقع فرو بردن نيش براي مكيدن خون داخل بدن نمي نمايند بلكه خون آلوده بميكروب را در جهاز هاضمه خود نگاه داشته ميكروب در آنجا زياد مي گردد پس از آنكه از بدن انسان خون مكيدند محتوي معده خود را بروی بدن ولباس خالی می نمايند و سرايت از اينجا شروع ميگردد و شخص آلوده نه تنها خودش و خونس منبلاست بلكه لباس و بدنش نيز انفكته و آلوده و خطرناك است .

حشرات مذكوره ميتوانند ميكروب را تا مدت متعددی در معده وشكم خود نگاه دارند (تقريباً ۲۱ روز) مرض طاعون به چند شكل ظاهر ميگردد شكل خياركی شكی نرف الدمی شكل ذات الریوی شكی اخير الذكّر يعنى شكی ذات الریوی طاعون از نقطه نظر سرايت مستقيم آن بواسطه سرفه و ترشحات بينی و بزاق دهان و اخلاط سينه فوق العاده خطرناك و وسری است بعلاوه شكی صدري طاعون از ساير اشكال آن سخت تر و خطرناك تر و تلفات آن ۱۰۰ در ۱۰۰ است گفتيم كه ميكروب طاعون باسيل دويرزن ابتداء موش ها را مبتلا می نمايد و بوسيله كك بانسان سرايت ميكند لذا در موقع بروز مرض بايد نسل موش و كك را از دوره زندگانی برانداخت و با وسايل ممكنه موش ها را اعدام و با نطف يا بنزين آنها

را سوراخند و كك را بواسطه استعمال ادويه ضد كك مثل امشى و غيره معدوم نمود.

ميكروب مرض غالباً بوسيله پارچه هاى كهنه آلوده كه بطور مال التجاره از كشورهاي آلوده بمرض طاعون نازل چين يونان و هندوستان و بين النهرين و سوريه و حجاز و تری پولى تن حمل مينمايند موجب سرايت و انتقال ميكروب مرض مى گردد.

در قرنطينه هاى سرحدى بين المملئى كشتى هاى آلوده را كه حامل مرضى مبتلا باشند طبق قوانين بهداشت بين المملئى بايد تحت نظر قرار داد و طبق قواعد صحى ضد عفونى بنمايند (به ضد عفونى مراجعه شود).

باد سرخ

باد سرخ مرضى است عفونى و مسرى توليد مى شود بواسطه ميكروب مخصوص كه موسوم به استرپتوكوك اين مرض در تمام سطح جلد بدن اعضاء عاليه و اعضاء سافاه و ناحيه بطنى و صدرى بعد از يك ضربت و يا زخم اتفاقى بواسطه آلت بران يا بعد از يك عمل جراحى ناپاك ديده مى شود.

باد سرخ در پيش جديد اولاده - هميشه ناف بچه مورد التهاب و ورود ميكروب استرپتوكوك مى باشد همچنين اطفالى را كه در روز هاى اول ولادت خطئه مينمايند غالب موجب بروز باد سرخ آت مى گردد و تلفات اين نوع اطفال كم نيست.

باد سرخ بيشتتر در صورت بروز مينمايد و غالباً از بينى يا گوشه چشم يا كنج لبها شروع مى گردد.

علائم مرض - باد سرخ بمحض اینکه میخواهد شروع بشود

مخصوصاً در حالت عمومی مریض تغییرات واضحی پیدا میشود سر مریض درد میگیرد کویدگی در جمیع اعضایش پیدا میشود سرما سرما و لرز مکرر دارد گاهی هم لرز بشدت آمده بعد تب به ۳۹ و ۴۰ درجه بالا میرود پس از آن در سطح مبتلای به باد سرخ تاول باد سرخی (پلاک ارزیپلاتوز) (۱) ظاهر میگردد این تاول از سطح یک زخم یا یک تشر جلدی گاهی هم خیلی کوچک یا از کنار چشم یا داخل بینی یا کنار ا بها و گاهی بندرت از مجری گوش خارجی شروع می گردد سطح مبتلای به التهاب برنک قرمز شدید یا شبیه برنک ارد شراب است و نسبت بسایر پوست بدن برآمدگی دارد و با چشم کاملاً محسوس می باشد و از جلد سالم بواسطه لمس جدا گردیده سفید و خیلی گرم تر و دردناک است مریض شکایت از سوزش مخصوص و پر زحمتی از ناحیه مبتلا دارد سطح مبتلا محدود نمی ماند بلکه میل بزباد شدن دارد اگر از گوشه چشم شروع شده است، اکین متهیج گردیده جلدی که پلکها از هم باز نندیشوند بینی و لبها و گونه ها متورم و گوشها باد می کنند تورم بطرف پیشانی و جلد سر و گاهی بطرف گردن و سینه و تنه و اعضاء و جوارح خود را می کشاند ولی غالباً محدود به همان نقطه مبتلا می باشد.

باد سرخ از امراضی است که بصونیت نمی آورد بهمین جهت نکات در این مرض زیاد است و معمولاً از پنج تا هشت روز رو بمعالجه و بهبودی میرود.

(۱) Plaque erisipiateuse

عوارض مرض - عبارتست از فلکمونیای گاهی قانقرایای، وضع و گاهی برنکوپنومونی ورم کلیه ورم کبد عوارض دماغی و عصبانی سبتیسمی و پیوهمی (داخل شدن توکسین میکروب و خود میکروب در خون) هم گاهی دیده میشود انذار مرض منوط به سختی مرض و حالت عمومی شخص مبتلا میباشد معمولا باد سرخ در پیش الکلها و مسمومین بواسطه سرب یا اشخاصیکه سابقه کبدی و کلیوی و تقرس و دیابت دارند سخت و خطرناک میباشد.

حفظ الصحه از مرض باد سرخ - تمام زخمهای جراحی و ائتفاقی را باید بانهایت پاکیزگی و دقت بانسمان نمود (بانسمان زخم بندی)

مبتلایان بیاد سرخ را باید از سایرین جدا کرد طیب یا جراح یا قابله یا پرستاران مرض که تماس با مبتلایان بیاد سرخ دارند نباید در این روزها اعمال جراحی بنمایند و یا اینکه عمل شده ها را وبزبت و بانسمان نمایند همچنین بازنهائیکه تازه زائیده اند نباید تماس پیدا نمایند زیرا که ممکن است سبب بروز حمی نقاسی او شوند طریقه ضد عفونی مکان و لباس و اشیاء منحاق به باد سرخی را به ضد عفونی مراجعه نمایند به مریض غذای مایع بخوراید مثل سوپ و شیر و ماست و غیره دادن مابین و ادویه مقوی مثل عصاره کنکینا و استات دامونیاک از داخل نافع است.

تزریق سرم ضد باد سرخ (سرم آنتی استرپتوکوک کسک) ۵۰ سانتیمتر مکعب دو مرتبه در روز از ۲ تا ۵ روز خیلی مفید است تزریق الکترا گیل در روز ۵ تا ۱۰ سانتیمتر مکعب خیلی خوب است

از خارج بروی سطح مبتلا مالیدن گلیسرین اکتیله $\frac{1}{10}$ محلول
با دو متیلن پماد گل ار گل خیلی خوب و نافع است تزریق هوپل کامفره
و اسپارتنین برای تقویت قلب همه روزه لازم است .

سیاه زخم

سیاه زخم مرضی است فوق العاده مسری و خطرناک از حیوانات
علف خوار مثل گاو و بز و اسب مخصوصاً گوسفند بانسان سرایت می-
نماید انتقال آن بواسطه داخل شدن میکروب سیاه زخم ،
با کتری دوادن (۱) است در پوست بدن در صورتیکه زخم یا خراش
داشته باشد و او اینکه هر قدر هم این خراش یا زخم ریز و کوچک باشد میکروب
سیاه زخم زیر میکروسکوپ بمثل سلسله زنجیری که بهم پیوسته باشند
 دیده میشود دو یاسه یا چهار دانه پیوسته بهم و بشکل خط افقی یا الف
فارسی میباشند میکروب سیاه زخم را بمقدار خیلی زیاد در خون
حیوانات مبتلامی توان دید هم چنین در خون انسان هنگام ابتدای
مرض برخلاف اسپر (تخم) میکروب سیاه زخم در حال حیوة در
خون مبتلایان (حیوان یا انسان) وجود ندارد و پس از مردن حیوان
هر يك دانه میکروب يك دانه اسپر (تخم) تواید مینماید .

برای تبدیل شدن اسپر به میکروب دو شرط لازم است :

اول - موجود بودن هوا و اکسیژن .

دوم - حرارت متناسب از ۱۸ الی ۴۱ درجه .

لذا اسپر میکروب سیاه زخم نمیتواند در حرارت کمتر از

۱۶ درجه و زیادتر از ۴۵ درجه حیوة خود را تأمین و نمو نماید خود میکروب در ۶۰ درجه حرارت میمیرد ولی اسپر (تخم) با سیل شاربون به ۱۰۰ درجه حرارت مرطوب و ۱۲۰ درجه حرارت خشك مقاومت مینماید و زندگانی خود را ممکن است بحالت اسپر تا دو سال بلکه بیشتر هم ادامه دهد *

راه انتشار مرض - سیاه زخم در نزد حیوانات گاو و اسب

و بز مخصوصاً گوسفند زیاد است خرگوش و موش نیز مبتلا میشوند حیوانات غالباً بوارطه خوردن علف که محتوی اسپر (تخم) میکروب شاربون میباشد مبتلا میشوند *

اسپر یا میکروب شاربون بواسطه مردن حیوانات مبتلا در مزرعه یا مرتع که آنرا خاک نکرده یا بطور کامل آنرا خاک نموده باشند بوسیله کرما که از زیر خاک بسطح زمین می آیند انتقال پیدا کرده مزرعه یا علف را آلوده می نمایند خوش بختانه پس از اینکه پاستور طریق انتقال این مرض را کشف نمود و واکسن ضد شاربون را ساخت و حیوانات را تلقیح نمود این مرض خیلی کم شده است. مرض سیاه زخم تا مدت مدیدی بعد از مرگ حیوان قابل انتقال میباشد و باید دانست که تمام اعضاء حیوان مثل پوست و گوشت و شیر و خون و غیره حیوان ممکن است موجب انتقال و بروز مرض سیاه زخم بشود اشخاصیکه مواظب حیوانات زنده هستند مثل چوپانها و گاوچرانها و مهران اسبها غالباً مبتلا باین مرض می گردند سلاخان و قصابان و باغبانها هم چنین اشخاصیکه در خرید و فروش پوست حیوانات مداخله دارند و عملجاتیکه در چرم سازی و زین سازی و

پشم ریزی و نمد مالی کار می کنند غالباً مواجهه با این مرض میگردند سیاه زخمهای گردن بواسطه انداختن پوست حیوانات مبتلا بروی دوش و خراشیده شدن گردن و داخل شدن میکروب پوست گردن میباشد آهك نمودن پوست برای خراب کردن اسپر (تخم) و میکروب سیاه زخم کافی نیست و عمل جاتی که پشم را از پوست جدا می نمایند غالباً مورد سرایت مرض واقع میگردند مگس و مگس سگ و خر- مگس ممکن است میکروب را از حیوانات و پوست و مکان آلوده انتقال و بانسان در موقع نیش زدن تلقیح نمایند خوردن گوشت حیوانات مبتلای به سیاه زخم موجب ابتلای سیاه زخم داخلی (شاربون اترن) (۱) مثل سیاه زخم معده و روده و ذات الریه بواسطه سیاه زخم و غیره خواهد بود.

بروز سیاه زخم در نزد حیوانات - در پشم گوسفندان حیوان که با کمال سلامت زندگانی می نموده غفاناً بنظر می آید که گنج است تا و تلو میخورد بدور خود می چرخد بخود می پیچد می خوابد بلند میشود چرا نمیکند يك مایع لزجی از دهانش جاری است ادرار و پشکیل آن محتوی خون است حیوان بروی زمین افتاده و میمیرد این علامتها که ذکر شد در مدت نیم ساعت گاهی در ربع ساعت و گاهی در چند دقیقه اتفاق می افتد از دهان و بینی حیوان در این هنگام خون سیاه رنگی جاری میگردد و بدن حیوان باد مینماید در نزد گاوها و نشخوار کننده گان همینطور مرض سریع است ۱۸ ساعت منتهی درجه پس از ظهور مرض حیوان میمیرد در حالتیکه حسد حیوان نفخ کرده است.

علائم مرض عبارتست از اینکه حیوان نشخوار نمی کند میلرزد و ناله میکند تشنج می گیرد شکمش بحال اسهال خونین متعفن کار میکند پس از آن حیوان می افتد و باد میکند و بحال تشنج می میرد.

در نزد اسب مشی مرض بطئی تر است ۲۴ ساعت و گاهی ۴۸ ساعت هم طول میکشد حیوان بی حال است قولنج و درد شکم دارد موی حیوان خشک است موی دمش باآسانی کنده میشود میلرزد تاوتلو می خورد بدور خود میچرخد می خوابد بر میخیزد ناراحت است نبض حیوان سریع و نازک می گردد حرارت به ۴۱ و ۴۲ درجه میرسد خون حیوان سیاه رنگ و بد منعقد می گردد مخاط دهان حیوان بنفش رنگ می باشد.

سیاه زخم در نزد انسان - علامت مرض بعد از اتمام دوره کمون مرض (که از چند ساعت الی ۵ روز ممکن است طول بکشد) يك لك قرمز یکی در نقطه مجروح شده ظاهر میگردد شبیه به گزیدگی كك که کمی برآمدگی داشته و خارش دارد متعاقب آن تاول ظاهر میگردد و اطراف آن سفت گردیده و تشکیل يك لك قرمز رنگی را میدهد پس از يك یا دو روز آن لك تبدیل به اسکار (مردن نسج) سیاه رنگی یا خال سیاه زخم که احاطه شده است از تاولهای خارش داری میشود و اطراف آن تاول نیز احاطه از تورم شدید قرمز تیره رنگی میباشد عروق لمفاوی اطراف زخم نیز متورم میباشد اسکار پس از مدت کمی بلند گردیده و می افتد و قانفرایای عمیقی سطح زخم را متصرف میشود اگر بمعالجه اقدام نشده باشد عفونت عمومی شده یعنی میکروب

داخل خون می‌گردد تب بالا می‌رود ۳۹ الی ۴۰ درجه می‌رسد نبض نازک می‌گردد عرق وافر مریض را بیحال مینماید ضعف شدید می‌نود و تنفس سخت گردیده حالت خفه‌گی بمریض دست می‌دهد و مریض میرد و گاهی هم معالجه نتیجه داده مریض رو به بهبودی می‌رود. قسمت‌های بدن که زیاد تر مبتلا بسیاه زخم می‌گردد دست و صورت و گردن و قسمت باز بدن می‌باشد.

سیاه زخم پلکین خیلی سخت و خطرناک سیاه زخم داخلی (شاربون انترن) خیلی کم ولی خیلی سخت و خطرناک است و پس از جذب شدن میکروب به ریه یا جهاز هاضمه ظاهر می‌شود سیاه زخم داخلی غالباً در نزد پشم ریسها و نمده‌ها و حلاجان پشم دیده می‌شود.

علائم مرض - شکل ریوی آن سر گیج می‌خورد مریض حالت ضعف شدید و تهوعی که با درد شدید سینه همراه است دارد مریض خیلی سرفه می‌کند ولی سرفه اش خشک است اخلاط سینه اش محتوی باسیل سیاه زخم می‌باشد تب خفای کم است و بعد حرارت بدن پائین آمده و مریض می‌میرد در حالتیکه باطرافیه‌های مرض بهات نداده است که بطیب مراجعه نمایند یا اینکه مراجعه نموده و طبیب تصور ذات الریه نموده است تشخیص همیشه با بدن میکروب مریض در زیر میکروسکپ ظاهر می‌گردد.

شکل معدی و معوی - مریض بطور ناگهانی بحالت اغشاء می‌افتد کوبیدگی مخصوصی دارد می‌آرزد بعد قی شروع می‌گردد خون قی می‌کند عطش زیاد دارد فم معده درد شدید دارد اسهال و قولنج شدید است عسر النفس و سرد شدن بدن و ضعیف بودن نبض

حاکمی از سختی مرض میباشد در امتحان خون میکروب سیاه زخم
زیر میکروسکپ دیده میشود .

دعایجه - بمحض بروز سیاه زخم فوری باید موضع را با
تروکزر (۱) یا آهن سرخ سوزانیده و اطراف آن را تزریق
تتورید نموده ولی باین طریقه معالجه معذک ۵۰ در ۱۰۰ تلفات
دارد بهتر است که این معالجه با سرم ضد سیاه زخم توام باشد
تزریق باید چهار یا پنج مرتبه مکرر شود و تزریق سرم ضد شاربون
بهتر این است که داخل وریدی بشود از ۴۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر مکب
بر حسب سختی مرض در فقدان سرم ضد شاربون سرم ماده گاو یا
اسب نافع واقع میگردد همچنین تزریق ثوسالوارسان و کل آر گل و
محلول ید و یدوره لوکل خدمت بزرگی در معالجه مرض مینماید.
احتیاط های لازم برای جلوگیری از انتشار مرض -

چون حیوانات باعث سرایت مرض سیاه زخم میباشند همیشه
مرض را در نزد حیوانات باید جستجو نمود و خاموش کرد اگر حیوانی
مبتلا باشد باید بفوریت آنرا کشته و سوزانید و یا اینکه عمیقاً خاک
نمود و آهک بروی آن ریخت تا اینکه حیوانات دیگر را بواسطه
افرازات و افرغات خود مبتلا ننماید .

با کتری شاربون در ادرار قرمز گوسفند قبل از اینکه
بمیرد زیر میکروسکپ دیده میشود .

قبصره - اشخاصیکه بواسطه جلب منافع مختصری می خواهند

از پوست یا گوشت این نوع حیوانات استفاده نمایند باید بنظر بیاورند که چقدر کار بدی می نمایند و ممکن است چقدر سبب بروز این مرض در نزد حیوانات گردیده و موجب تلفات نوع بشر واقع گردند برای این اشخاص لازم است که قانون جریمه و تنبیه سختی معین نماید.

برای ضد عفونی کردن مکانیکه حیوان در آنجا بوده و یا مرده است قبل از ضد عفونی نمودن طویله یا بهار بند که حیوان در آنجا مرده است نباید حیوانات دیگر را با آنجا داخل نمود زیرا که اسپر (تخم) میکروب شاربون ممکن است تا دو سال بلکه زیادتر زندگی خود را حفظ نماید موجب سرایت و ابتلای حیوانات بشود.

اشخاصیکه خدمت حیوانات می نمایند از قبیل گاوچرانها و چوپانها و مهتران اسبها غالباً حامل اسقل یا مبتلای به مرض سیاه زخم میشوند.

همینطور سلاخان اصابان نمد مالان و اشخاصیکه شفاشان چرم سازی و پشم ریزی است مواجه با مرض مزبور بوده و باید احتیاطهای لازمه را برای حفظ خودشان بعمل بیاورند دست های خود را همیشه با محلول سوبایمه پس از اتمام شغل خودشان بویند زخمهای کوچک اتفاقی را هر قدر هم کوچک باشد باید با تنورید فوری ضد عفونی نموده و به بندند و لباس مخصوص کار داشته پس از خاتمه کار لباس خود را عوض نمایند

دیفتهری - خناق

ت عفونی و مسری که شناخته میشود بواسطه بروز اغسیه بدبه سفیدرنگی در روی مخاط گلو با باعوم (آثر بن

دیفتریك) و حنجره (لارنژیت دیفتریك) و گاهی هم در روی مخاط بینی و چشم و اعضاء تناسلی خارجی یا در روی يك زخم جلدی.

عامل مرضی آن میکروبی است موسوم به باسیل دولفلر (۱) (فلر نام طبیبی است که این میکروب را کشف نموده است).

باسیل دو فلر ترشح در بدن می نماید که موجب بروز تغییر حالت عمومی مریض و صدمات اعضاء مختلفه بدن (مثل قلب و کلیه و کابسول فوق کلیوی و غیره) در جریان مرض دیفتری میباشد گاهی باسیل دیفتری با میکروبهای دیگر مشترکاً به مرض حمله می نمایند (استرپتوکوک استافیلوکوک و پنموکوک و غیره) در این صورت مرض البته خیلی سخت تر خواهد بود *

کثرت توالد (پولولاسیون) (۲) یا زیاد شدن باسیل دو فلر در سطح مخاط بدو تولید قرمزی مینماید این قرمزی خیلی بزودی تبدیل بهغشاء کاذب شده و کم کم ضخیم و خاکستری رنگ میگردد *

اسباب مرض - : دیفتری از امراض زمان طفولیت است اگرچه گاهی بطور استثناء در نزد اشخاص بزرگ هم دیده میشود ولی بطور عموم از سن ۲ تا ۷ سالگی زیاد دیده میشود دیفتری در بهار و پاییز زیاد است گاهی هم در زمستان دیده میشود فقر: رزند گانی عدم نظافت بدی مسکن سالم نبودن هوای مسکن بدی شرایط حفظ صحت و زاج را مستعد به ابتلای دیفتری مینماید. مخصوصاً زندگانی در کثرت جمعیت مثل مدرسه و سر بازخانه و غیره موجب انتشار مرض میشود *

مرض دیفتری به دو طریق سرایت مینماید. مسقیم و غیر مسقیم

سرایت مستقیم مخصوص است به طبیب و پرستار و اقوام مریض بواسطه پرت شدن يك تیکه از اغشیه کاذبه یا ترشحات بینی و آب دهان در- حالت سرفه یا عطسه در دهان یا چشم و بینی .

بوسیدن طفل مریض نیز موجب سرایت مستقیم مرض دیفتري میتواند بشود .

استعمال قاشق چنگال کاسه بشقاب حوله و غیره مریض موجب سرایت غیر مستقیم میباشد .

در مدارس اشیائیکه مشترك باشد بین شاگردان مثل مداد و قلم و گچ و غیره ممکن است نیز سبب سرایت غیر مستقیم مرض بشود دیفتري بمحض بروز تا مدت مدیدی پس از بهبودی هم میتواند موجب سرایت مرض بشود سرایت مرض دیفتري همیشه بواسطه ترشحاتی است که از دهان و بینی مریض خارج میگردد .

توقف و وجود میکروب دیفتري در روی لوزتین و بینی و بلعوم از حیث زمان خیلی مخفف است بطور عموم ۴۰ روز طول می کشد ولی ممکن است بطور استثناء تا مدت ۳ ساله میکروب در روی لوزتین یا حفره بینی وجود داشته باشد در این صورت مسلماً و بروناس (حدت) میکروب خفیف خواهد بود حامین میکروب دیفتري عبارتند از :

مرضا و ناچهین این مرض و دوره اختفاء پنهانی (مرض و اشخاص سالمیکه ممکن است خودشان هم مبتلا نشده باشند)

میکروب اشخاص مریض خیلی خطرناک است برای ناچهین

بعد از دو مرتبه امتحان با کتریولوژیک (۱) که تعامل آن منفی باشد در یک هفته فاصله میتوان بمریض اجازه حرکت و خارج شدن از مکان خود و رفتن و آمدن را داد ولی بعد از انجام ضد عفونی های لازمه و استحمام مریض (به ضد عفونی مراجعه شود).

مرض دیفتتری از امراضی است که مصونیت نمی آورد لذا ممکن است پس از خوب شدن مریض باز نکث نماید یا مریض مجدداً مبتلا به دیفتتری بشود حیوانات خانگی مثل سگ و گربه و مرغ و کبوتر نیز ممکن است که سبب سرایت مرض بشوند اما دیفتتری که در نزد پرندگان دیده میشود از دیفتتری انسان متفاوت است.

دیفتتری فارنکس (۲) - این شکل از دیفتتری را خناق هم می گویند خناق به دو شکل دیده میشود:

خناق معمولی - شروع مرض - مولاخفیف است آشکار نیست غالباً بچه وقتی شکایت از درد گلو می نماید که مرض خیلی پیشرفت کرده است معذک رنگ طفل پریده و ضعیف میباشد خناق بدو از یکی از لوزتین شروع می نماید لوزه پوشیده میشود از غشاء کاذب سفید کم رنگی شبیه به لکه شمع بطور سرعت این لکه منبسط گردیده و لوزه دیگر را نیز تصرف و همچنین شرع الحنک و بلعوم و لهاة نیز از اغشیه کاذبه که گلو و لوزتین و شرع الحنک و لهاة را پوشانیده آن به آن لحظه به لحظه ضخیم می گردد با کمال سختی بجای خود چسبیده و بلند نمی شود و بسرعت زیاد میشود.

(۱) Bacteriologique

(۲) Pharinxe

در این هنگام غده های تحت فکی و غده های گردن نیز بزرگ گردیده و نمایان میشوند عمل بلع دردناک است تب بالا میرود ضعف شدید عارض مریض میشود اگر بموقع و زود بمعالجه شروع بشود یعنی نباید تزریق سرم ضد دیفتری را برای امتحان و تشخیص مرض بتأخیر بیندازند و فوری تزریق سرم بنمایند دوره نقاهت غالباً طویل می باشد

خناق شدید و بوس - در شکل خناق بد لوزتین و شراخ الحنك و لهأة از يك غشاء كاذب خاكستری رنگ و موکوزیته (لعاب لزج) عفنی پوشیده شده است گردن بواسطه بزرگ شدن غده های ناحیه متورم می شود گاهی عظم غده و تورم گردن بحدی است که با سروصورت مثل آن است که يك پارچه است رنگ چهره مریض پریده و تیره است تب ۳۸ الی ۳۹ درجه میباشد مریض بی حال و ضعف شدید دارد ادرار بمقدار زیادی آلبومین دارد و مریض در حالت خفه گی میمیرد. گاهی این عوارض در حالت نقاهت هم بمریض عارض و منجر بمرك می گردد در این شکل سخت و بد خناق تزریق سرم هم گاهی نتیجه نمی دهد.

دیفتری حنجره - (كروپ) (۱) غالباً بعد از خناق گلو (آنژین دیفتريك) عارض می گردد ولی گاهی هم ممکن است بطور ناگهانی ظاهر شود مخصوصاً وقتی که بچه مبتلای به ورم حنجره ساده یا سیاه سرفه یا سرخچه باشد صدای بچه زیر و کورخ می شود

بعد کم کم صدای می گیرد بچه آهسته حرف میزند سرفه نیز بدو بطور حمله می آید کرخ و زبر است بعد بتدریج خاموش می شود تنفس آن به آن مشکلمتر می گردد شهیق دارای صدای مخصوص شبیه بسوت و گاهی خرخر می باشد بره های بینی میزند باحرکات تنفسی باز بسته می شود فشار در ناحیه فوق و تحت عرضی خیلی زیاد میگردد حملات پیایی و خفه گئی که عارض بچه میگردد صورتش کبود و سیاه گردیده و عرق از آن جاری می گردد هنگامی که تنفس راحت شد بچه بیحال می افتد این حملات خفه گئی پیایی غالباً نزدیک بهم گردیده و اگر برای معالجه فوری اقدام نشود بچه در یکی از این حملات خفه گردیده می میرد دیفتری قصبه الریه معمولاً پس از دیفتری حنجره عارض بچه میگردد این عارضه غالباً خیلی زود بچه را خفه می نماید .

دیفتری بینی - یا کریزا دیفتریک همیشه بادیفتری شدید گلو همراه میباشد سوراخ بینی متورم و مفروش از غشاء کاذب و مایع زرد رنگی می باشد .

دیفتری چشم - راه سرایت بچشم یا بواسطه دیفتری گلو و بینی است یا بواسطه عطسه و سرفه مریض و پریدن از قطعات کوچک غشاء کاذب یا ترشحات بینی و دهان که محتوی میکروب دیفتری در چشم میباشد در دیفتری چشم ملتحمه پوشیده شده است از غشاء سفید رنگی و دائماً اشک چشم سرازیر است .

دیفتری جلدی - دیفتری جلدی خیلی کم است غالباً در زخم

های صورت دیده می شود زخم از عشاء خاکستری رنگی پوشیده میشود که در موقع پاك کردن زخم و برداشتن این غشاء خون از زخم جاری میگردد تزریق سرم ضد دیفتتری معالجه را تسریع مینماید.

دیفتتری جهاز تناسلی - در نزد مرد خیلی کم است ولی در نزد زن مخصوصاً دختر های کوچک دیده میشود لبه های بزرگ و کوچک مهبله پوشیده شده اند از ترشحات خاکستری رنگی که گاهی بد بو و متعفن است غده های کشاله ران بزرگ و متورم میباشند تزریق سرم معالجه را ایضاً تسریع می نماید.

عوارض مرض - بطور عموم منوط و مربوط به اندازه نفوذ توکسین و سمیت میکروب دیفتتری میباشد.

عوارض قلبی خیلی زیاد و سخت است هم در حین مرض وهم در دوره نقاهت ممکن است عارض شود این عوارض عبارتند از عدم انتظام یا سرعت یا بطئی ضربان قلب و سبب آن بواسطه ورم عضله قلب است با بواسطه اختلالات بصل النخاع می باشد در شکل سخت این عوارض ممکن است غفلتاً و بطور ناگهانی قلب ایستاده و مریض بمیرد. **استرخاء** - این عارضه هر قدر مریض بزرگتر یعنی مسن تر باشد زیاد تر دیده میشود استرخاء در دوره نقاهت مرض و بطور مخفی بروز مینماید استرخاء شرع وقتی شروع شد صدای مریض توی بینی می پیچد مایع و غذا در هنگام باع داخل بینی گردیده و گاهی از بینی خارج می گردند استرخاء شرع الحنك معمولاً در مدت ۱۰ ای ۱۵ روز بهبودی حاصل مینماید استرخاء جش موجب اختلال انطباق و نزدیک بینی میباشد معمولاً در مدت یکماه

معالجه می گردد.

استرخاء عام - اعضاء و جوارح وتنه و گردن وغيره معالجه

آن چندین ماه طول می کشد ولی ممکن است در حین جریان معالجه مریض بواسطه سوء القنیه و حالت خفه گی بمیرد.

سایر عوارض دیفتری عبارت است از ورم کلیه و ورم کابول

فوق کلیوی باعلائم آن و برنکو پنمونی خیلی شدید و سخت.

انذار مرض - قبل از کشف سرم تلفات ۵۰ تا ۶۰ در ۱۰۰

بوده ولی با تزریق سرم به ۰ در ۱۰۰ تنزل نموده است و علت تلفات

آنست که دیر شروع بمعالجه و تزریق سرم میشود و یا آنکه بتدر

کافی سرم تزریق نمیشود در بعضی اشکال سخت آن در چند ساعت

بچه را میکشد و فرصت برای معالجه و تزریق سرم نمی دهد و در

دیفتری حنجره بچه غالباً بواسطه خفه گی و برنکو پنمونی میمیرد.

علاج - بمحض مشاهده ابتلای دیفتری ولو اینکه مشکوک هم

باشد مبتلا را باید فوراً از سایرین جدا نمود و کسی را نگذارند

باطاق او برود مگر پرستاران بچه را، پرستاران باید لباس مخصوص

(بلوز) داشته باشند بچه را نباید هیچوقت در بغل بگیرند و پرستاران

را نیز باید بمثل حاملین میکروب دیفتری معالجه نمود و نباید

گذاشت باعامه رفت و آمد نمایند مگر بعد از دو، رتبه امتحان و

ناپدید شدن میکروب بفاصله هشت روز.

حاملین میکروب دیفتری را در اطراف مرضا باید جستجو

نموده و معالجه نمود معالجه حاملین میکروب عبارت است از شست

وشوی دهان و گلو و بینی با محلول لیکوردولاباراک (یک قاشق

سوپ خوری در يك لیتر آب) غره غره آب اکسیژنه و فنوسایل و مالیدن گلیسرین یدہ یا هویل گمنوله یا اوکالتیل در داخل گلو حاملین میکروب که در حالت نقاهت مرض هستند باید کاملاً از دیگران جدا نمود تا زمانیکه امتحان لابوراتوار ۸ روز فاصله دو مرتبه مننی باشد ضد عفونی مکان و اسباب و اثاثیه متعلق بمریض باید بانهایت دقت تحت نظر طبیب انجام بگیرد (به ضد عفونی مراجعه شود)

معالجه مرض - تزریق سرم ضد دیفتتری از ۱۰ الی ۳۰ سانتی مٹر مکعب در روز اول و همچنین تزریق سرم را در روزهای بعد مکرر نمایند تا اینکه بهبودی کامل ظاهر و مریض از خطر مرگ خلاص شود .

درد گاو های مشکوک به دیفتتری را فوراً باید تزریق سرم نمود و نباید معطل بروز جمیع علائم مرض و تشخیص لابوراتوار گردید در شکل های سخت دیفتتری تزریق سرم را میتوان مضاعف (دو برابر) نمود و نباید وحشت از زیادی تزریق سرم داشت ممکن است ۱۰۰ گاهی ۲۰۰ و گاهی تا ۳۰۰ سانتی مٹر مکعب هم سرم ضد دیفتتری را تزریق نمود .

عوارض سرم - تزریق سرم مخصوص تزریق سرم مکرر در نزد بعضی هام ممکن است بعضی عوارض ظاهر نماید مثل بروز بثورات و کهپیر و اوجاع مفاصل و تبیح و گاهی قانقرا یای اطراف .

هـ-ذلك نباید این عوارض را مانع تزریق عوارض احتمالی سرم دانست زیرا که در مقابل عوارض خود مرض دیفتتری عوارض سرم را باید بمنزله صفر دانست تزریق سرم فقط گاهی محتمل است

تولید عوارض فوق‌الذکر را بنماید ولی وحشت و ترس از عدم تزریق سرم و معالجه نمودن تلفات مرض را زیاد خواهد نمود
 معالجه کروب (دیفتری حنجره) معالجه با سرم گاهی کافی برای استخلاص مریض نخواهد بود و اغشیه کاذبه حنجره را مسدود و بچه را خفه نماید در این مواقع باید طبیب فوراً قصبه را طبق طریقه فنی بشکافد و یا اینکه بوسیله توباژ (۱) گذاشتن لوله مخصوص در حنجره و قصبه مریض را از مرگ و خفه شدن مستخاص سازد.

معالجه عوارض استرخاء دیفتری تزریق یا خوراندن يك ميلي گرام سولفات داسترکین بمریض خیای نافع است بهمچنین تزریق سرم بمقدار زیاد نیز گاهی نافع واقع میگردد.

گریپ یا انفلوانزا یا آنز، دمائی

گریپ مرضی است عفونی و سری و اپی‌دمیک گریپ شناخته میشود بواسطه تب و کوبیدگی وضعف قواء و غالباً بانزله چشم و انف و بلعوم و حنجره همراه میباشد.

مرض گریپ در تاریخ زندگی بشر اپی‌دمی‌های سخت و تلفات مدهشی را نشان داده است در اعصار قدیمه و قرون وسطی این مرض را در ممالک مختلفه بنام‌های مختلف نام برده اند.

در قرون ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ هجری اپی‌دمی‌های سخت بروز نموده و تلفات آن خارج از احصاء بوده است مرض مزبور در قرن ۱۲ نام گریپ بخود گرفته است در قرن ۱۳ منجارتز از ده اپی‌دمی بروز نموده بدو از آسیا شروع و اروپا و امریکا و آفریقا سرایت و تلفات کثیری وارد نمود.

آخرین اپی دمی گریپ در ۱۲۹۷ در اواخر جنک بین المللی شروع و با کمال شدت با آسیا و اروپا و امریکا و افریقا حمله نمود تاقتات مرض مزبور در کشور ایران بحدی سخت بود که غالب قراء را بلاسکته نمود و تلفات آن از احصاء و حصر خارج گردید.

علائم مرض - گریپ مرضی است که باشکال کثیره بروز مینماید اشکال سریری آن بر حسب ایدمی و هنگام مرض و شخص تغییر مینماید. معمولاً دوره پنهانی مرض (یعنی از مدتی که میکروب مرضی بانسان سرایت نموده تا زمان بروز مرض) خیلی کوتاه است از چند ساعت الی دو روز هم ممکن است طول بکشد.

شروع مرض غالباً همراه است بانزله شدیدانفی و بالارفتن حرارت به ۳۹ الی ۴۰ درجه سانتی گراد باخستگی شدید و کوبیدگی تمام بدن و درد سر شدید و درد کمرواوجاع اعصاب مختلفه معمولاً بروز علائم اشکال عصبانی ممکن است با عوارض سخت مرض همراه باشد مثل استرخاء موقت اعضای سافله و هذیان وغیره .

اختلال جهاز تنفس در مرض گریپ خیای زیاد و شکل صدی گریپ میباشد این شکل ابتدای کمد بانزله شدیدانف که ممکن است به سینوسها (اجوفه) نیز سرایت نموده و حس شامه و ذائقه را موقتاً ازین ببرد.

و هم چنین سرایت به گوش نموده موجب اورام و جراحات گوش بشود ورم حنجره و اورام قصبات بزرگ و قصبات شعریه و ذات الربه و ذات الجنب در مرض گریپ زیاد است .

شکل معدی و معوی (یعنی شکل شکم و روده) (۱) -
بدواً بواسطه بی اشتھائی کامل بروز می کند زبان باره مخصوص
دارد سفید متمایل بآبی رنگ و صاف و شفاف ولی تیره است شبیه
به ظرف چینی معده امتلاء دارد قی و اسهال و اوجاع ناحیه معده
با قولنج شدید همراه است علائم معدی و معوی گاهی بقدری سخت
است که مشی مرض شبیه به تب تیفوئید و گاهی به وباء می باشد.

مشی مرض - بی نهایت منغیر و مختلف است گاهی در دو روز
تب قطع می گردد و مریض صحت می یابد ولی غالباً تب يك هفته
الی سه هفته هم طول می کشد و بمعالجه تسلیم نمیشود تب کم کم
پائین می آید عود مرض خیلی زیاد است دوره نقاهت آن خیلی
طولانی مریض تا مدت مدیدی بی حال و ضعف دارد دائم سرفه میکند
و باشتها نمی آید مبتلای باوجاع عصبانی می باشد.

عوارض مرض - لاتجد و لانتحصی می باشد از همه زیاد تر عوارض
روی آنست مثل احتقان ریه و تهیج حاد ریه و برنک و پنمونی و پنمونی
و پاورزی (ذات الربه و ذات الجنب) .

عوارض قلبی و ادعبه عبارت است از آندوکاردیت (۲) (ورم
غشاء داخلی قلب) و بری کاردیت (۳) (ورم برده اطراف قلب)
ترمبوز (۴) (انسداد عروق شعریه) رعاف نقت الدم نرف الدم روده
بول الدم و غیره .

عوارض دماغی - ورم سهایا و دمل مخ و نرف الدم مخ و

(۱) Formes gastero intestinal

(۲) Endocardite (۳) pericardite

(۴) Trombeuse

استرخاء های مخنفاه •

عوارض های دیگر عبارتند از اوجاع مفاصل و اورام و

جراحات گوش و عوارض چشمی و عوارض جلد سر •

غالب زنها که مبتلا به گریپ می شوند پس از دو ماه موی سر

آنها گاهی تمام و گاهی بعضی از نقطه های سر میریزد و پس از

یک ماه دوباره می روید •

انذار مرض - گریپ های ساده معمولاً بی خطرند ولی در-

بعضی اپی های که با عوارض ریوی همراه باشند خطرات آن مدتها

و تلفات آن غیر قابل حصر است در بعضی اپی های تلفات گریپ

از تلفات و بآه زیاد تر بوده است اشخاصی که سابقه امراض احشاء داشته اند

مثل مرض قلبی و مرض کلیه و کبد و مسلولین و مبتلایان به نوبه زمین

و الکلیسم هارا غالباً تلف مینماید .

اسباب مرض - چندین میکروب مختلف در مرض مداخله

و شرکت دارند ولی تا کنون عامل مرضی مخصوص او جدا نشده

و تحت مطالعه و حسنجو میباشد و تصور میرود و یروس خیلی ریزی

است که وسایل امروز نمی تواند او را به بیند و در ترشح انف و بینی

و بزاق دهان و اخلاط سینه مریض موجود است و مبتلایان به نزله انفی

گریپال بواسطه عطسه و سرفه و اخلاط سینه یا تنها حرف زدن ساده

ممکن است دیگران را آرد . - ایند .

سرایت بواسطه دست - زن همدیگر و استعمال دستمال و حواه

مخصوصاً بواسطه هوای آوده غالباً انجام میگیرد ین تماس خیلی

- می ه . با مریض مبتلای به گریپ برای سرایت و ابتلای بمرص

کافی است .

دوره کمون (پنهانی) خیلی کوتاه از چند ساعت الی دو روز است - سرایت مرض مخصوصاً بیشتر از زمان ابتدای مرض تاهنگامیکه تب موجود است خیلی زیاد و حتی درهنگام عوارضات هم مرض گریپ مسری میباشد و یروس مرض ابتداء روی غشاء ملتحمه چشم و مخاط آنف و بلعوم و حنجره و قصبات خود را تثبیت و شروع به نمو مینماید و پس از چند ساعت مرض ظاهر می گردد .

مکان های اجتماعات عمومی مثل مدارس و تئاترها و سینماها و کارخانجات و مهمانخانه ها بیشتر محل انتقال و سرایت مرض میباشد هوا و نور آفتاب و حرارت خیلی بسرعت میکروب مرض گریپ را خراب نموده و از بین میرود تصور می رود که ابتلای به مرض گریپ حتی بطور ملایم هم مصونیت از مرض گریپ که در جریان همان ای دمی مرض است میدهد ولی مصونیت برای ای دمی های دیگر مورد تردید است و خیلی دیده شده است که بعضی اشخاص در مدت زندگانی شان چندین مرتبه به گریپ مبتلا شده اند.

معالجه - مقدم بر همه چیز جدا نمودن مریض است از دیگران و احتراز کامل از تماس با مریض و ضد عفونی نمودن بطور دقت دهان و بلعوم مریض را بواسطه غرغره های ضد عفونی مثل محلول لآباراک (۱) و آب اکسیژنه و غیره و ریختن در بینی روزی چند مرتبه هویل گمنوله (۲) $\frac{۲}{۱۰۰}$ و وازلین رزرسینه $\frac{۱}{۱۰۰}$ و شستن دست ها و صورت قبل از هر غذا

مبتالایان به گریب را باید از همدیگر جدا نمود مخصوصاً اگر مرض آنها با عوارض ریوی همراه باشد مثل برنکو و پنمونی و غیره هوای اطاق باید تازه و ملایم باشد پهلوی تخت خواب مریض همیشه يك طرفی از محلول ضد عفونی بگذارند که حوله و دستمال و پارچه را که مریض استعمال نموده است فوراً در آن بیندازند همین طور مدفوع و ادرار و اخلاط و آب دهان مریض باید در میان ظرفی که دارای محلول ضد عفونی باشد مستقیماً وارد شود *

پرستاران مریض باید دارای بلوز مخصوص بوده و ماسک (صورت بند) بصورت خود به بندند باین طریق که پارچه های گازی را بضیخامت شش الی هفت لا بطور مثلثی شکل تهیه نموده بروی بینی و دهان خود به بندند و بعد وارد اطاق مریض بشوند و مریض را پرستاری نمایند *

در اپی دمی ۱۲۹۷ و ۱۲۹۸ هجری انگلیس ها واکسن محافظی باسم واکسن بولی والانت از باسیل پیفر و پنموکوک و استرپتوکوک کاتارالیز تهیه و تزریق نموده و نتیجه آن تا اندازه رضایت بخش بوده مریض باید گاه لادرتخت خواب خود استراحت نمود و مدتی را که تب دارد از رخت خواب خود خارج نشود و غذای مایع مثل سوپ و شیر بمقدار فراوان مریض بخوراند *

بینی و دهان و حلق و حنجیره مریض را با هویل گدنوآه و وازابن رزرسین و غرغره با محلول لا باراک ضد عفونی بنمایند *

دوا - کئین پیرامیدن آسپرین استات داه و نیاک مریض بخوراند

دوره نقاهت طویل است تزریق استرکنین يك ميليگرام خیلی خوب است در عوارض گریپ تزریق سرم خون ناقه‌ین و سرم آنتی‌استریتو-کو کسک و پنمو کو کسک بمقدار ۸۰ الی ۱۰۰ سانیمتر مکعب خیلی نافع است *

راژ - یا هاری

مرض راژ یا هاری - مرضی است که تولید میشود بواسطه گاز گرفتن یا لیسیدن یا چنک زدن يك حیوان مبتلا بمرض هاری اگرچه حیوان علائم محقق مرض را هم ظاهراً نداشته باشد.

مرض هاری در نزد انسان - علائم مرض - دوره کمون . این دوره شروع میشود از هنگام گزیدن حیوان تا هنگام روز اولین علائم مرض این هنگام خیلی مخلف و دائماً از دوره کمون سایه ر امراض مسریه طویل تر است ولی بطور عموم از ۳ تا ۸ هفته برای گزیدن اعضاء و جوارح و دوهفته گاهی هم يك هفته برای جراحات سر در جمیع طول این دوره زخم بمحل زخم دهه ولی هشی نموده و التیام پیدا مینماید بدون اینکه مریض از خود انری مخصوص ظاهر بنماید اما بعد از التیام زخم اثرات مخصوصی ظاهر میشود مثل سوزش و خواب رفته گی و دردهای شدید اطراف زخم ولی خود بمحل انیام بیحس است ولی اطراف التیام حساسیت فوق العاده دارد پس از خاتمه دوره کمون بطور ناگهانی مرض شروع میگردد مرض دارای سه هنگام است *

هنگام اول ۲ الی ۳ روز میباشد مریض بینهایت غمناک و بیحال

ت مخصوصاً اگر حسن نماید که مواجه با خطر هم میباشد شبها خوابش نمیبرد و مضطرب است و اگر خواب برود دیدن خوابهای هولناک او را از خواب میجهاند درد سر شدید دارد که او را ناراحت دارد توهم و فشار ناحیه صدری تنفس را قطع میکند راحت نیست.

هنگام دوم مرض - هنگام هیدروفوبی (۱) (ترس از آب)

یک الی دو روز است برای مریض بلع یک جرعه مایع غیر مقدور است دیدن یک مایع حتی فکر خوردن یک مایع هم موجب زحمت و تشنج و درد با زحمتی در ناحیه صدر و گلو میگردد بقدری فشار و درد زیاد است که مریض حس میکند گلویش را یکی گرفته و میخواهد او را خفه نماید بزاق دهان را هم ناچاراً خارج مینماید اگر بخواهند با نهایت سعی یک مایعی را نزدیک لبهای مریض ببرند مریض صورتش را بهم میکشد اخم میکند چشمانش خیره شده و یاجرکت میمانند اعضاء میلرزند بدن رعشه میگیرد. روز این حملات برای مریض بلع یک قطره مایع را هم غیر ممکن مینماید این حملات بزودی مرهم فاصه‌های کسی شروع میشود حرارت بدن مریض بالا

میرود در فواصل حملات بمرض جنون عرض میگردد غالباً حالت غم و غصه او را فرا میگیرد تحریک فوق العاده است مریض نمیتواند در جای خود قرار بگیرد بر میخیزد میخواهد از اطاق و موبل و دیوار ها وحشت و ترس دارد مول هارا به میزند می شکند خودش را بجروح مینماید فریادهای خشن میکشد چشم ها حالت خیره گوی دارد دهان دارای اعاب ضخیمی است مریض میخواهد از مکان خود

(۱) Hydrophobie

ورار نماید خودش را از پنجره اطاق بکوچه پرت کند برمیگردد
میخواهد خودش را میزند پارچه پرده لحاف ملافه لباسش را پاره مینماید
اشخاصیکه او را نگاه میدارند گاز میگیرد ولی نادر است که بکسانی که
او را پرستاری مینمایند حمله کند بلکه آنها را از دور خود دور
میکند مریض در یکی از حملات ممکن است تلف شود و گاهی هم
داخل هنگام سوم مرض میشود *

هنگام سوم مرض - دوره فاج است چندساعت طول میکشد
بدن از عرق لزج چسبناکی پوشیده میشود از کنار لبها بزاق سفید
رنگی همیشه جاری است ضعف شدید عارض گردیده و مریض در
حال خفه گی میمیرد *

سبب مرض - عامل مرضی تا کنون معلوم نگردیده است
تصور میرود که عامل مرضی ویروس باشد این ویروس در مراکز
عصبانی نخاع جای گیر میشود مرض هاری از انسان بانسان دیگر
سرایت نمینماید بلکه همیشه بواسطه گزیدن حیوانات مبتلا سرایت مینماید
معمولاً سگ یا گربه و بطور استثناء گاو و پلنگ که گزیدن آن همیشه
خطرناک است گوسفند بز گاو اسب روباه خوک نیز مبتلا میشوند *

حامل سرایت همیشه بزاق دهن حیوان میباشد تلقیح غالباً
بواسطه گاز گرفتن حیوان انجام میگردد بندرت بواسطه لیسیدن یا
چنگ زدن و خراش مرض تلقیح میشود شیر حیوانات مبتلای به هاری
در سرایت مرض تأثیری ندارد شیر مادر مبتلای بمرض هاری نیز برای
شیر خواره تأثیری ندارد خوردن گوشت حیوانات مبتلای بمرض هاری
در سرایت مرض تأثیری نخواهد داشت *

معالجه - قبل از بروز هاری شخص مورد حمله حیوان را باید بدقت معاینه نمود که اگر حیوان او را گاز گرفته و یا لیسیده و یا چنک زده است مطمئن گردید زیرا که ممکن است حمله و گاز گرفتن فقط به لباس محدود بوده و به بدن صدمه و خراش و جراحی وارد نیامده باشد اگر زخم گردیده است هر قدر هم کوچک باشد باید با کمال دقت یا با جاول سوبلیمه یا با آب پاکیزه آن را شست یا لای زخم را (مابین فاب و زخم) بوسیله نواری محکم با فشار بست و با انگشت از داخل بخارج فشار دهند که خون محتوی زخم جریان پیدا نماید اگر گزیدن حیوان کمتر از یک ساعت باشد محل زخم را یا با آهن سرخ شده یا با ترموکتریابایتترات دارژان یا کات کبودیا اسید سولفوریک یا اسید ازتیک فوری بسوزانند *

و اگر بیشتر از یک ساعت باشد قط پانسمان پاکیزه نموده و زخم را ببندند امتحان حیوان مبتلای به هاری را لازم است که حیوان مشکوک را مدت ۶ الی ده روز در مکانی محافظت نمایند اگر بعد از این مدت حیوان سالم بود و علائم هاری در او بروز ننمود حیوان مبتلای به هاری بوده و میتوان او را خلاص نمود *

اگر حیوان مبتلای بمرض هاری شناخته شد فوری شخص گزیده شده را هر قدر زودتر ممکن باشد برای معالجه ضد هاری به انستیتو پاستور طهران برد همینطور اگر حیوان گزنده را کشنه یا فقود الاثر باشد *

نوبه

نوبه پالو دیسم یا مالاریا یا حمی متناوب -

نوبه مرضی است عفونی و بروز مینماید با تب های متناوب و تولید میشود بواسطه داخل شدن در گلبول های قرمز خون اسپروژن (طفیلی) کشف شده است بواسطه لاوران (۱) (لاوران نام طبیعی است که طفیلی نوبه را کشف نموده است) و از جنس پلاسمودیم (۲) می باشد

یکروب نوبه یا پلاسمودیم که طفیلی مختلفی اند تاقیح میشود بانسان بواسطه نیش زدن بعضی پشه ها که از جنس آنوفل (۳) هستند نوع پلاسمودیم طفیلی مختلفی هستند که تعداد آن ها زیاد است سه قسم از آنها در نزد انسان تولید نوبه مینماید *

این سه قسم عبارتند : از پلاسمودیم ویواکس (۴) پلاسمودیم مالاریا (۵) پلاسمودیم فالسیپاروم (۶) اولی تواید نوبه اده و ملایم و دومی نوبه سه یك و سومی نوبه های سخت و نوبه غش مینماید .

هماتوزنرهای (طفیلی خون) پالودیس (نوبه) به دو طریقه یا دوره تولید مثل نموده و نوع خود را زیاد مینماید *

طریقه اول - آسکسوئه (۷) (یعنی بدون جفت گیری و تخم گذاری) این دوره در خون بدن انسان تولید میشود این دوره را شیزوگونیک (۸) و شیزوگونی هم مینامند دوره شیزوگونی عبارتست از تقسیم شدن طفیلی یا (شیزنت) (۹) به چندین جسم کوچکتر یا (مروزیئت) (۱۰) که برحسب نوع طفیلی تغییر مینماید و پس از

(۱) Laveran (۲) Plasmodium (۳) Anophèle

(۴) Plasmodium vivax (۵) Pl. malaria (۶) Pl. falciparum

(۷) Asexué (۸) Chizogonique (۹) Chizonte (۱۰) merozoïte

گاهل شدن تقسیمات طفیلی در گلبول خون غشاء گلبول قرمز را پاره نموده و در خون میریزد و در این هنگام است که لرز عارض مریض گردیده و حمله نوبه شروع میگردد.

طریقه ثانی یا دوره دوم دوره سکسونه (۱) (یعنی یا جفت گیری و تخم گذاری) میباشد این دوره را اسپر گونیک (۲) یا اسپر گونی میگویند این دوره در خون انسان شروع میگردد یا اینکه در خون مبتلایان به نوبه ابتداء عناصر نریا (میکرو گامتوسیت) (۳) تولید شده و میکرو گامتوسیت تواند اسپر ماتوزیڈ (۴) یا میکرو گامت (۵) که فلاژل (۶) هم نامیده میشود و عناصر ماده یا ما کرو گامت (۷) می نامند اما فکند اسپرون (۸) (جفت گیری یا لقاح) در اعضا پشه واقع میگردد.

پس از آنکه پشه آنوفل مقصداری از خون انسان گرفت و داخل جهاز هاضمه خود نمود فکند اسپرون شروع میگردد یعنی میکرو گامت بایک ما کرو گامت اقاح نموده تشکیل تخم یا زیگوت (۹) را میدهد این زیگوت از جدار جهاز هاضمه حشره عبور مینماید در این هنگام او را اسپت (۱۰) می نامند پرتوبلاسم اسپت تقسیم شده و تولید عده کثیری اجسام کوچک منحنی شکل مینمایند (این اجسام موسوم است به اسپروزوئید (۱۱)) اسپت وقتیکه پاره شد اسپروزوئید

(۱) Sèxuè (۲) Sporogonic (۳) microgametocytes

(۴) Spermatozoïdes (۵) microgametes (۶) flagelles

(۷) macrogamètes

(۸) Fécondation (۹) zygote (۱۰) Eocyte

(۱۱) Sprozoïdes

ها داخل تمام بدن حشره گردیده و در غدد بزاقی حشره جمع می گردند.

هنگامیکه برای گرفتن خون نیش خود را داخل بدن انسان می نمایند با ترشح بزاق خود اسپرزوئید ها را نیز داخل بدن و خون انسان می نمایند در همین هنگام است که میکروب نوبه وارد خون بدن انسان می گردد میکروب ها هجوم بطرب گلبول قرمز خون برده هر يك دانه میکروب يك دانه گلبول قرمز خون را متصرف گردیده و خود را داخل گلبول می نماید و بشکل دوره یعنی شیزو گونی در بدن انسان مشی مینماید یعنی دوره شیزو گونی شروع میگردد دوره کمون مرض از هنگام تلقیح تا زمان بروز مرض مختلف و منوط است به سرعت نمو و تعداد پارازیت دوره اسپر گونیک که فوقاً شرح داده شد و در اعضاء پشه تکمیل میگردد مخصوص جنس آنوفل است. آنوفل هائیکه هماتوزئرها تلقیح و منتشر مینمایند بر حسب کشورها و نواحی مختلف میباشند برای بروز و انتشار نوبه سه عامل یا سه شرط لازم است.

اول وجود هماتوزئر .

دوم وجود پشه های آنوفل که هماتوزئر را از اشخاص مبتلا گرفته در بدن خود تکمیل نموده و باشخاص تلقیح نماید سوم متناسب و مساعد بودن هوا و حرارت و رطوبت و آب برای نمو و زیاد شدن پشه ها لذا خطرناك ترین فصول برای نوبه فصل تابستان است در ممالک معتدله در فصل تابستان ممکن است مرض نوبه حالت اپی دمی پیدا نماید در ممالک و نواحی حاره مثل بنادر جنوب

ایران مرض نوبه در تمام فصول وجود دارد*

هر چیزی که سبب و موجب ضعف مزاج بشود مثل خستگی و عدم کفایت اغذیه و خوردن مشروبات الکلی مزاج را مستعد برای ابتلاء بمرض نوبه میگرداند*

علامت مرض - مرض نوبه را اگر بحال خود بگذارند و معالجه نمایند معمولاً رفتار آن دارای دو هنگام خواهد بود هنگام نخست یا هجوم مرض با امتلاء شدید معده و تبی که شبیه مطبقه میباشد همراه است و هنگام ثانوی که در جریان آن حملات شدید تب نائب ظاهر میگردد*

هنگام نخست در نواحی معتدله از اوایل خرداد تا اواخر باں ریاد است و چند روز بعد از نیش پشه و تلقیح میکروب خستگی و ناراحتی که همراه است با درد سر در نزد مرض ظاهر میگردد حالت یبوست مزاج یا اسهال شدید و گاهی اسهال خونوی و تب دائمی که شبیه به تب مطبقه است بازان بار دار و گاهی قی صفرای عارض مرض میگردد در این موقع گرفتن قدری خون از سر انگشتت مریض و مالیدن در روی شیشه (لام) (۱) در زیر میکروسکپ هماتوزنر بشکلی شیزنت هویدا و تشخیص نوبه مسلمه و ظاهر خواهد گردید*

نوبه بشکلهای مختلفه ظاهر میگردد شکل رمینات با تب مواظبه در این شکل تب قطع نمیشود نوسان زیاد نیست و ممکن است دو اوج سه هفته طول بکشد درجه حرارت فیما بین ۳۸ و ۴۰ میباشد شکل

انترمیتانت (۱) یا تب نائِب يك روز در میان تب قطع میشود و درجه حرارت بدن در موقع حمله مرض به ۴۰ و گاهی ۴۱ درجه هم میرسد.

تب ثلث - هر دو روز يك مرتبه عارضِ مریض گشته و حرارت به ۴۰ درجه میرسد - تب ربع حمله تب سه روز یک مرتبه عارض مریض میگردد - تب غیر منظم در این شکل حملات تب غیر منظم است یعنی گاهی جلو و گاهی پس می آید کم خونی که عارض مریض میگردد بواسطه خراب شدن گلبولهای قرمز خون است رنگ مریض پریده و رعاف زیاد میشود عوارض کبدی و کلیوی و ریوی در مرض نوبه زیاد است در تبهای صفراوی و بول الدم لرز خیلی شدید و سخت است قی شدید و طاقت فرساست تب شدید است گاهی به ۴۱ درجه میرسد بول الدم و سلسل البول و گاهی حبس البول هم عارض مریض میگردد و در حالت شدید مرض ممکن است یرقان عارض مریض بشود - غالباً علامت عدم کفایت کبسل فوق کلیوی (انوفیزانس سوررنال) (۲) ظاهر میگردد مثل ضعف شدید و عرق مفرط و غیره.

حملات ردیه - (پر نیسیوز) (۳) بواسطه آمبولی (۴) (اجتماع میکروبهای طفیلی) در عروق شعریه میباشد غالباً خطرناک است و ممکن است مریض را در حملات سوم و چهارم تلف نماید آمبولی ریه تولید ذات الریه کاذب و احلاط قرمز رنگ و تمام علائم ذات الریه مینماید - آمبولی امعاء تولید علائم اسهال خونین یا اسهال وبائی شکل و سرد شدن اعضاء و جوارح بدن مینماید آمبولی کبد بمثل ورم

(۱) Intermitent (۲) Insufisences sur renale

(۳) Pernicieuses (۴) Ambolie

کبد و دمل کبد رفتار میکنند.

از جمیع عروق شعریه بدن نازک تر و ظریف تر عروق شعریه
دماغ (مخ) میباشد آمبولی عروق شعریه مخ از جمیع آمبولی های
اعضای بدن زیاد تر است حملات ردیه و نوبه غش بواسطه آمبولی
مخ تولید میگردد غالباً مریض در این حملات حالت اغماء (بیهوشی)
بیدا میکند گاهی مرض بشکل مننژیت (۱) (ورم سهایا) ظاهر میگردد
مریض هذیان میگوید حرکاتش بدون اختیار است.

آمبولی مدولر موجب بروز اوجاع اعصاب یا پولی نوریت
میباشد حملات ردیه غالباً تولید کاشکسی (سوء الفنیه) نموده در
مدت ۵ یا ۶ هفته منجر بمرگ مریض میگردد.

هنگام ثانوی - در همان هنگام (هنگام فوق الذکر که هماتوزئر

در جمیع اعضاء بدن بطور سرگردانی تولید سپتیمی (۲) موقتی
مینماید در همین حین هم خود را بوسط بعضی اعضاء داخل نموده
و برای خود سنگر و بناه گاهی تهیه مینماید که در آنجا زندگانی
خود را تامین نماید و بطور آهستگی و راحت درازد یاد نوع خود
بکوشد که بعد بموقع خود را داخل دم دوران عمومی نموده و تولید
اختلالات و حملات نورا بنماید.

حملات نوبه غالباً بطور منظم بمریض عارض می گردد و در
این هنگام است که مریض دچار حملات بزرگ و شدید نوبه و تب
میگردد.

(۱) Meningite

(۲) Septicemie

هنگام هجوم و حمله مرض - غالباً هجوم مرض غير محسوس

است و تب شديداً بالا ميرود در بعضی اوقات از كويدگی و خستگی فوق العاده عدم اشتها درد سر عارض مريض ميگردد يك حمله مرض نوبه دارای سه هنگام میباشد هنگام اول هنگام لرز اين هنگام يك ساعت گاهی هم دو ساعت ممكن است طول بكشد گاهی لرز بقدری شديد است كه دندانهای مريض بشدت بهم ميخورند بطوری می لرزد مثل آنكه یکی او را بشدت تکان ميدهد و لرز کم کم بدن را فرا ميگیرد جلد بدن يخ ميکند مخصوصاً انتهای اعضاء و جوارح خیلی سرد است معذلك اگر ترممطر (درجه ميزان الحراره) را زیر بغل مريض بگذاريم ممكن است ۴۰ الي ۴۱ درجه حرارت بدن بالا رفته باشد نبض نازك و ضعيف ميزند مريض حالت تهوع و قي دارد قي محتوی اغذيه و گاهی محتوی صفراي زبادی است طحال خیلی بزرگ ميشود حرارت شديد جانشين ارز ميشود دوم هنگام حرارت از دو تا چند ساعت طول ميکشد پوست بدن خندك و داغ و سوزاننده است چهره قرمز و عطش شديد ميشود حرارت بمنتها درجه است مريض از درد سر شديداً ناراحت است گاهی هم هذيان ميگويد *

هنگام سوم هنگام عرق دو تا چهار ساعت طول ميکشد خندك

شده و مريض ميل بخواب و استراحت دارد حرارت بدن پائين مآيد گاهی هم خیلی پائين تر از حرارت طبيعي است ترممطر زیر بغل ۳۶ و گاهی هم کمتر نشان ميدهد نبض بطلي و حجم طحال کم ميشود عرق بقدری زياد و مفرط است كه گاهی لازم است چند مرتبه

لباس مریض را عوض نمود گاهی اطراف دهان مریض تبخال می‌رند گاهی هم کهپر بروز مینماید *

این حملات اگر در ۲ ساعت تجدید شود تب غب و در ۴۸ ساعت تب ثلث و ۷۲ ساعت تب ربع مینامند ممکن است در یک روز دو حمله نوبه عارض مریض بشود و گاهی سه حمله این شکل نوبه را نوبه پیش‌رس مینامند و خیلی کم است از طرف دیگر حملات مرض و هنگام سه‌گانه ممکن است بقدری خفیف و سبک باشد که مریض اصلا متاثر نشده و بکارهای خود هم رسیدگی نماید *

تکرار حملات نوبه کم کم تولید کم خونی شدیدی را مینماید در بین حملات (یعنی زمانهای بدون تب) حالت سلامت مریض خوب است ولی کم کم رنگ چهره مریض پریده و خاکی رنگ میشود مزاج بینهایت ضعیف شده طیش قاب و درد سر عارض مریض میگردد، در حالتهای سخت نوبه بالاخره منجر به سوء القنیه گردیده پاها متورم کبد وطحال حجیم و بزرگ میگردد و استسقاء نمایان میشود گاهی هم نرف الدم های مختلفه نمایان میگردد و بتالیان بسوء القنیه بغذا بی میل میشوند مخصوصا بگوشت اعضاء آنها خیلی ضعیف گردیده و مستعد بگرفتاری امراض عفونی دیگر مخصوصا سل می باشند *

حملات ردیه‌کاهی در حال سوء القنیه ظهرو مریض را تلف مینماید،
نوبه مادرزادی - مادری که مبتلای بنوبه باشد ممکن است که طفیلی را از راه دوران دم جفت تحویل طفل بدهد و طفل بامبتلا بودن به نوبه متولد شود *

عود یا برگشت مرض - مرضائیکه بعد از يك حمله نوبه یا حملات متعددی بواسطه معالجه ظاهراً بهبودی پیدا میکنند نباید تصور کنند که از مرض نوبه خلاص و خوب شده اند غالباً مقداری از طفیلی های (شیزنت) نوبه بمعالجه مقاومت نموده مجدداً شروع به شیز و گونی (تقسیم شدن) گذارده بعد از چند روز که تعداد آنها بحد کافی گردید حملات خود را مجدداً شروع و تب ظاهر میگردد.

مصونیت - کثرت حملات نوبه منوط بحالت عمومی مریض است اگر حالت عمومی مریض خوب و قوی باشد طفیلی خوب نمی تواند نمو نموده و تعداد خود را زیاد نمایند پس از دو یا چندین حمله مرض اتی کرپ (قوه ضد مرض یا قوه مدافع) در بدن تولید گردیده و مریض خود بخود گاهی بدون معالجه هم خوب میشود.

و اگر حالت عمومی مریض بدو مزاج ضعیف است معالجات خیلی شدید و دواي کامل هم نمیتواند مریض را از تهلکه مرض نجات بدهد و طفیلی بدون توقف خود را در خون زیاد مینماید .

بعضی اشخاص مصونیت طبیعی دارند بواسطه مقاوت بدن در مقابل مرض و بعضی ها بواسطه ابتلاء به يك یا چند حماه نوبه و تولید اتی کرپ (قوه ضد مرض) مصونیت در مقابل مرض پیدا مینمایند .

اطفال از اشخاص بزرگ مستعد ابتلاي به نوبه میباشد اشخاصیکه از نواحی سردسیر بنواحی گرمسیر مسافرت نموده و اقامت مینمایند غالباً مستعد با ابتلاي نوبه میگرددند

معالجه - در ابتدای مرض باید سعی نمود که گامت در خون مریض تولید نشود (گامت قبل از شصت روز از اولین حمله نوبه تولید نخواهد شد)

زیرا که فقط گامت است که جذب به پشه گردیده و موجب بقاء و ازدیاد نژاد طفیلی میباشد اگر بموقع وزود شروع بمعالجه بشود و بدن مریض را از طفیلی پاک و استرلیزه نمایند از انتشار مرض جلوگیری خواهد شد.

کنین دوی مخصوص نوبه و کشنده پارازیت (طفیلی) نوبه است در دوره اول مرض باید بمقدار کافی کنین استعمال نمود تا نافع واقع گردد در روزهای اول ۳ گرام باید تزریق نمود و یا کبسول و یا قرص بمریض خورانید در دوره دوم مرض کنین و ارسنیک را تماماً باید استعمال نمود ارسنیک را بهتر این است بشکل کاکدیلات دوسود یا آرنال تزریق نمود - فراموش نباید نمود که ارسنیک را پس از تجزیه ادرار و سالم بودن کلیه ها و نداشتن آلبومین باید استعمال نمود.

بهداشت و جلوگیری از انتشار مرض - پس از اینکه دانستیم که بروز نوبه بواسطه گزیدن پشه های مخصوص یعنی آنوفل میباشد باید انسان خود را از گزیدن پشه محفوظ بدارد لازم است در هنگام ایچی دمی (شیوع) مرض نوبه هر قدر زودتر از نواحی مالاریا خیز مثل صحراهای مرداب زار و کنار دریا خود را دور نمود و از نواحی که دارای نوبه های ردیه است و اهالی مبتلای به سوء اتقینه می باشند فرار نمود.

آب های مرداب زارها را نباید آشامید در صورت احتیاج باید برای آشامیدن بجوشانند در نواحی نوبه خیز شبها با لباس نازک

خواب از مکان محفوظ خود نباید بیرون بیایند.

کارهای خسته کننده سرماخورده گی اسهال بدی هاضمه مزاج را ضعیف و مستعد برای هجوم مرض مینماید باید دانست که يك مرتبه ابتلاء به نوبه مزاج همیشه حاضر و مستعد حملات نوبه میباشد پس باید سعی نمود که خود را از نیش پشه محافظت کرده و مزاج را قوی نگاه داشت.

انتخاب مسکن خوب و دور از هجوم پشه عامل مهمی برای محفوظ ماندن از مرض مزبور میباشد قسمت‌های مرتفع و بلند شهر ها و کوچه‌های وسط شهر که جمعیت آن زیاد باشد از خطر نوبه محفوظ تر هستند برخلاف ساکنین عمارات اراضی پست و کنار رودخانه ها و کنار مزارع و کشتزارها و باغات از نیش پشه و مرض نوبه محفوظ نیستند.

در بیلاقات در کنار گلستانها و امکنه سایه دار بواسطه کثرت اشجار شبها نخواهید و مکان مرتفعی برای آسایش و خوابگاه خود انتخاب نمائید بعلاوه باید خودتان را بوسایل ممکنه از گزیدن پشه‌ها محفوظ بدارید.

برای حفظ از گزیدن پشه دو وسایل عملی بکار برده میشود اول وسایل دفاعی یعنی بوسیله پشه بند و شبیه آن و بیرون نیامدن شبها در مواقع از آن و گذاشتن طورهای سیمی بدرب و پنجره‌های اطاق خواب و مساکن و خود را از هجوم پشه محفوظ داشتن دوم آنکه اقدام برای برانداختن نسل پشه از دور و حوالی مسکن خود لاقلاً تا ۳۰۰۰ مטר مسافت بنمایند.

گذاردن طورهای سیمی به درب و پنجره اطاق و عادت خوابیدن در پشه بند بهترین وسیله برای حفظ از گزیدن پشه میباشد استعمال ماسک توری و دستکش ضخیم نیز برای واقعه لزوم در امکنه نوبه خیز در اول غروب و سر شبها از گزیدن پشه نقاط باز بدن را محفوظ میدارد.

اقدام برای برانداختن واز بین بردن نسل پشه آبهای را کده مثل حوض و اصطبلخ و دریاچه و نه‌های آب را کد را که پشه در آن ممکن است تخم گذاری نماید باید از حوالی زندگانی ناپدید و اصلاح نمود.

مرداب زارها و زق زارها بیکه در آن پشه تخم گذاری می نماید بوسیله کول کشی و رد نمودن آب خشک نمود و نگذارد که در اطراف زندگانی آب باران و غیره در يك نقطه جمع گردیده و تولید مرداب بنماید.

در کنار رودخانه ها و نه‌های بزرگ مراقبت نمایند که تولید آب را کد نشود هر نقطه که آب را کد تولید مینماید با خاک پر نموده و اصلاح نمایند برنج کاریها بیکه بحالت مرداب زار و آب را کد در می آیند فوق العاده برای نشو و نمای پشه ها آماده و مستعد می باشند این قسم برنج کاریها را از اطراف مساکن تا سه کیلومتر تقریباً باید متروک داشت زراعت زیاد در زمین و غرس درخت تبریزی و کاج و سرو و اکا لیتوس برای خشکانیدن اراضی با اطلاق زار خیلی و خوب و مانع آفتاب زمین نیز نخواهد بود ولی جنگلهای انبوه و باغات پر درخت سایه دار برای نشو و نمای پشه مساعد میباشد در خانه ها

و مکانهایی که آبهای را کده را مثل حوض خانهها بواسطه لزوم استعمال آن نمی توان از بین برد در این مواقع باید اقدام برای گشتن کرم های (لاروها) پشه که در آب حوض میباشند نمود یا ۱۵ روز يك مرتبه آن را تخلیه و خشك نمود و مجدداً آب انداخت اگر دریاچه یا اصطلاح خیلی بزرگ باشد ماهیهایی قرمز داخل این آبها بنمایند در آبهای را کد کوچک میتوان کرمهای پشه را بوسیله ریختن قدری نقط یا مخلوطی از نقط و قطران در سطح آب معدوم نمود ریختن نقط در يك نقطه نتیجه ندارد لازم است در چندین نقطه نقط را ریخت و آب را حرکت داد تا تمام سطح آب را نقط فرا بگیرد بهتر این است که کهنه سرچوب بسنه داخل نقط نموده و در روی آب کهنه را حرکت دهند این عمل را لازم است هر پانزده روز يك مرتبه مجری دارند از اوایل بهار تا اواخر پائیز برای هر متر مربع سطح آب کافی است ده گرام نقط روی آب باشند.

مخصوصاً از اوایل فروردین باید شروع نمایند که بگذارند

اولین تخم گذاری پشهها نمو نموده و تبدیل بکرم (لارو) بشوند لارو پشه برای ادامه حیات و زندگی خود محتاج به هوا و جذب اکسیژن میباشد و قتی که برای جذب هوا بسطح آب می آیند نقط مانع از جذب هوا گردیده و خفه میشوند و میمیرند.

برای آب انبارهای مشروب بجای نقط ممکن است روغن های خوراکی مثل روغن زیتون و روغنهای دیگر استعمال نمود که طعم و بوی آبهم خراب نشود یا اینکه پنجره های طوری و درب برای آنها قرار داد که پشه نتواند داخل آب انبار بشود.

سل یا توبرکولوز (۱)

توبرکولوز مرضی است که نتیجه پیدا شدن توبرکولوز است در اعضاء یعنی تولید جوانه های تشریحی غیر طبیعی که تولید شده است بواسطه وجود باسیل دو کوخ (۲) (کوخ نام طبیب آلمانی است که در سال ۱۸۸۲ مسیحی باسیل مرض سل را کشف نموده است) سل مرضی است مسری از انسان بانسان و از حیوانات بانسان و از انسان بحیوانات سرایت مینماید.

باسیل دو کوخ در تمام بدن می تواند داخل بشود و تولید آفات بنماید بندرت در بعضی اوقات بطور ناگهان میکروب سل داخل خون و دوران دم عمومی گردیده و تولید سل عمومی گرانولی در خون و در جمیع بدن می نماید گاهی هم قبل از اینکه توبرکول پیدا شد حالت تیفو باسیلوز (۳) بروز نموده و شخص مبتلارا میکشد اغلب اوقات باسیل دو کوخ جا و مکان خود را در جهاز تنفس قرار می دهد یا به ریه تنها یا به قصبه شریه یک ریه یا بهر دو ریه باشکل حاد و مزمن و بینی (حفره انقی) و حنجره و خرناسه (تراکه) میکروب سل داخل شده و تولید آفات سلی مینماید تمام حفره های سرزی (پرده جنب صفاق غشاء داخلی و خارجی قلب کیسه های سرزی بین مفاصل سهایا) بمرض سل مبتلا میشوند سل پرده جنب یا ذات الجنب سلی ورم صفاق سلی غالباً خفیف و قابل معالجه می باشند برخلاف ورم سهایای سلی خیلی سیخت و خطرناک است پرده داخلی و

(۱) Tuberculeuse (۲) Koch (۳) Typhobacilleuse
(۴) Traché

خارجی قلب بندرت مبتلا میشوند مبتلا شدن کیسه های سرزی بین مفصلی را بمرض سلر ماتیسسم مفصلی سلی یا باد سفید (تومور بلانش) (۱) می نامند.

غدد لمفاتیک بدن مکان انتخابی باسیل دو کوخ میباشد و از آنجا بسایر اعضا هجوم می آورد یا در همانجا محدود گردیده تولید دهل سلی گردن یا خنازیر را مینماید گاهی هم بدون اینکه التهاب موضعی هم تولید نماید مدت مدیدی (چندین سال) در آنجا باقی میماند بدون اینکه صدماتی بزند مثل اینکه میکروب بخواب رفته و گاهی هم بطور ناگهانی تحت تاثیر یک صدمه مختصر و بی اهمیتی مرض پیدا گردیده تولید صدمات مهمی می نماید.

آفات سلی در روی جهاز هاضمه - سل زبان قرحه آن خیلی درد ناک میشود سل بلعوم عمل باع را مشکل و گاهی غیر ممکن میگرداند سل معده درد ناک است ورم روده سلی مخصوصاً سل اعور و سل مقعد (نواصیر سلی) زیاد دیده میشود.

سری صدمات سلی سهایا که تپلاذ کر گردید خود دماغ نیز ممکن است مورد تومور سلی واقع گردد کلیه ها و تخمدانها گاهی ولی بیضتین زیاد به آفات مبتلا میگردند همینطور سل اسنخوان مخصوصاً سل ستون فقرات خیلی زیاد است سل جلدی باشکال مخنفاق دیده میشود در سل جلدی تصور می رود که باسیل از حدت افتاده باشد. اشکال مختلفه سل - وقتیکه آفات سلی موضعی و بسته باشد یعنی میکروب محبوس بوده و بخارج راه نداشته باشد مثل خنازیر

بسته گردن سرایت ممکن نیست بر خلاف اگر آفات باز بوده و بخارج راه داشته باشد مثل اخلاط یا دمل سلی باز سرایت مرض زیاد است و هر قدر مریض زیادتیر به شغل خود مشغول باشد و تماس با جامعه بیشتر داشته باشد بیشتر میکروب را باطراف و حوالی خود پراکنده مینماید.

باسیل دو کوخ توکسین (۱) خود را داخل خون نموده خون مریض را مسموم تب و لاغری و یک عرق شدیدگی که مریض را ضعیف مینماید می آورد.

علماء سعی کرده اند که بلکه بتوانند واکنشی تهیه نمایند که توکسین باسیل دو کوخ را تغییر بدهند تا کنون سعی آنها بدون نتیجه مانده است.

رفزار مرضی - مشی یا رفتار تویر کولوز سهایا سریع و کشنده است تویر کواوز صفاق چاره گردیده و بهبودی حاصل مینماید سل استخوان بطور سبک رفتار مینماید رفنار خنازیر گردن و سل غدد بطی است، مخصوصاً غدد تراکتویر نسیک که تبدیل به دمل سرد گردیده بعد سل ریوی و سایر اشکال سل را تولید مینماید عامل مرضی سل را در ۱۸۸۲ دکتر کوخ آلمانی از سایر میکروبهای مرضی جدا نمود در زیر میکروسکپ بشکل تر که کوچک دراز اندام دیده میشود (درازی آن ۳ تا ۴ مو. $\frac{4}{1000}$ میلیمتر نازک و کوتاه و بی حرکت است) در اورام و آفات سلی بمقدار فراوان موجود است

بهم‌چنین در اختلاط سینه وادرار و مواد مدفوعه وچرك و شير و گوشت و خون حيوانات مسلول يافت ميشود*

در يك دانه بلغم يا خلط سینه (کراشا) (۱) مبتلای بسل که از دهان بواسطه سرفه خارج میگردد میلیونها باسیل در آن میباشد و میتواند هزاران نفر را مبتلا بمرض سل بنماید*

باسیل دو کوخ در خون مبتلایان به گرانولی نیز دیده می‌شود باسیل دو کوخ را بواسطه رنگ نمودن با فوشین دوزیل (۲) در چرك و اختلاط سینه مبتلایان میتوان شناخت چونکه باسیل رنگ فوشین را بخود گرفته و بواسطه مواد رنگ برنده مثل الکل آبساو (۳) و اسیدها رنگ را از دست نمیدهد مقاومت باسیل دو کوخ خیلی زیاد است خشک شده آن ممکن است تا مدت مدیدی خاصیت مضره خود را حفظ نماید مخصوصاً در جای خشک و تاریک - از سرما متاثر نمیشود در هوا و بوترفاکسیون (۴) (گندیدن) خراب و فاسد نمیشود حرارت مرطوب او را میکشد در مقابل بخار گرم مقاومت ندارد در آب جوشان پنج دقیقه کشته میشود نور آفتاب و نورهای قوی شیمیائی حدت باسیل دو کوخ را کم مینماید باسیل دو کوخ اگر دو ساعت مواجه بانور آفتاب بماند ویرولانس آن از بین میرود ولی برای کشتن باسیل دو کوخ چندین روز نور آفتاب لازم است در امتحانات و تجسسات علمی دیده اند که چراغ مرکور که نور آن دارای مقدار

(۱) Crachat (۲) Fouchine de zile

(۳) alcool absolu (۴) Poutrefacton

زیادی اشعه فوق بنفش میباشد باسیل دو کوخ را در ۱۵ الی ۲۰ دقیقه می کشد تصور می رود که این عمل از نقطه نظر فنی و حفظ-
الصحه عمومی دارای اهمیت زیادی باشد.

سل حیوانات - سل در نزد حیوانات پستاندار مثل گاو و گوسفند خیلی زیاد است مخصوصاً سل ریه و سل صفاق و سل پستان سل حیوانات بر حسب مکان و طریقه زندگی حیوانات خیلی مختلف و فرق مینماید بطور عموم حیوانات که در بیابان چرا می کنند عموماً سالم هستند ولی حیوانات که در طویله بسته شده اند بعلت نقصان هوا و عدم پاکیزه گی زندگی آنها کمتر سالم هستند ابتداء بین علماء قبول شده بود که سل انسان و حیوان یکی است و مخالفی هم نداشت بعدها در تجسسات علمی اختلافاتی در طرز زندگی دو باسیل (انسانی و حیوانی) نمودند دکتر کوخ آلمانی عقیده اش بر این شد که باسیل سل انسانی با حیوانی جدا می باشد اغلب از علماء را عقیده بر این است که دو قسم از يك باسیل میباشد و هر دو باسیل برای انسان پاتوژن (۱) (مولد مرض) هستند همچو بنظر آمده است که باسیل حیوانی (پستانداران) در سل اطفال که کمتر از پنج سال دارند مداخله داشته باشند و تولید سل صفاق و خنازیر بنماید ولی در دوره دوم طفولیت و بلوغ آفات جلدی تولید می نماید.

سل جلدی در نزد کارکنان لابراتوارها و قصابان و سلاخان و دباغان بواسطه تلقیح مستقیم باسیل خیلی زیاد است کثرت مرض

سل در نزد حیوانات پستاندار از نقطه نظر مصرف اغذیه و شیر و گوشت آنها و سرایت آن مورد ملاحظه و شایان بسی دقت است زیان شیر از گوشت زیادتر است زیرا که شیر غالباً بطور خام خورده میشود و برای اینکه شیر غذای عادی است و منحصر مرضا و اطفال و زودهم آلوده میشود باسیل توبر کولوز (میکروب سل) در شیر ماده گاو های مبتلا عم از اینکه پستان آنها جراحات سلی داشته باشد یا نداشته باشد دائماً وجود دارد همینطور است در کره و سر شیر خام پس از استعمال شیر های دارای باسیل کاملاً باید احتراز نمود و بعلم فوق الذکر نباید شیر و کره و سر شیر را خام بخورند مگر آنکه خاطر جمع باشند که ماده گاو آن سالم بوده و مسلول نیست.

گوسفند بره بز بزغاله اسب الاغ در مقابل بیشتر مقاوت داشته و کمتر مبتلا می شوند در شهر های بزرگ مثل پای تخت (طهران) اصفهان تبریز رشت مشهد شیراز اهواز کرمان سرواس صحت حیوانی مراقب سلاخ خانه ها میباشند و تا اندازه میتوان اطمینان داشت که گوشت سالم می باشد ولی در شهر های کوچک و قصبات و دهات که مسایخ آنان تحت تفنیش قرار نمی گیرد و از روی نادانی حیوانات مریض خود را کشته و گوشت آنرا ب معرض فروش میگذارند خیلی خطرناک میباشد بهترین طریقه از برای گوشت های آلوده و مشکوک آن است که گوشت را خوب بزنند و صرف نمایند.

مرض سل در نزد بعضی حیوانات وحشی نیز دیده می شود مثل میمون و شیر و روباه و خرس لذا پوست این حیوانات غالباً مشکوک

بوده و باک نمی باشد *

سگهای اهلی خانواده ها غالباً بواسطه لیسیدن ظروف و اخلاط مینلابان به سل مبتلا می گردند سل اغلب از انسان به حیوان سرایت نموده آنوقت حیوان واسطه سرایت واقع می گردد همین طور گر به های اهلی بواسطه خوردن شیرهای آلوده و لیسیدن ته ظرف های آلوده مبتلای به سل گردیده و سبب انتقال مرض میگردند سل در نزد طیور نیز خیاى زیاد است مثل مرغ و خروس و کبوتر و بوفامون و طوطی هم چنین در نزد حیوانات خون سرد مثل ماهیها و غورباغه باسیل توبر کولوز دبه شده است *

ولی تصور میکنند که باید با باسیل سل انسانی متفاوت باشد راه دخول باسیل به بدن انسان مخنفاست راه جلدی در هنگام تشریح نعش مسلولین دبه شده است که بواسطه آلات آلوده کوچکترین خراش جلدی موجب تلقیح گردیده و تولید سل موضعی نموده است لذا کوچکترین خراشهای جادی که مواجه با باسیل تور کواوز بشود ممکن است موجب دخول باسیل به بدن بشود چه چنین یک نفر شخص مسلول ممکن است واسطه تلقیح سل جادی خودش بشود یعنی از خودش بخودش تلقیح شده و تولید زخه های سای جادی محافظی بنماید ولی این قسم از سل جلدی خیلی کم است .

اما در نزد اطباء زخه های سای صورت (اوپوس^(۱)) واسطه بوسیدن و استعمال دسمنال و انگشتان مساوین خدای زیاد است عرق مسلولین اشکال سل هرچه باشد (سل داخلی یا خارجی یعنی بسته و

باز جراحی یا طبی محتوی باسیل و ویروانات میباشد عرق مسلولین را در واقع باید اخراج باسیل دو کوخ از بدن دانست *

راه جهاز هاضمه - این قسم از سل خیلی زیاد است در نزد اطفال غالباً بواسطه دایه یا مستحفظ طفل که مسلول باشد در مواقعی که شیر یا غذای طفل را که میخواهد خنک نموده یا امتحان کند عادتاً بدهان خود برده بعد به طفل میخورد *

یک سبب عمده و مهم دیگر که اطفال را آلوده بمرض سل میگرداند عادت بدی است که اطفال را میگذارند هر چیزی را برداشته و بدهان ببرند مثل یک دانه سنگریزه جاده های عمومی یک دانه تکه کثیف کفش یک تیکه چوب و غیره که اطفال بدهان خود میبرند و موجب انتقال مرض میگرد *

مرض سل در نزد اطفال قبل از یکسال کم است ولی پس از یکسال یعنی از زمانیکه طفل شروع میکند بحرکت و خود را بروی زمین می کشاند در این مواقع هر چیزی را که در دست خود پیدا کند غالباً برداشته و بدهان خود میبرد و خود را مبتلا می نماید

مادران باید بچه خود را از جمیع اشیاء آلوده و کثیف مثل کفش و سوتک و سایر اسباب بازی که اطفال مسایل و مرض بدهان خود برده اند محفوظ بدارند هم چنین نباید بگذارند بچه از نندی و شربتی که در مجاورت گرد و غبار کوچها گذاشته شده و مگس بآن نشسته است بخورد *

تا بچه گلیم لباس که آلوده باخلاق مسلولین باشد نباید از نجره ها بخارج تکان دهند. در معابر عمومی به تکانند زیرا که

ذرات گرد و خاک و میکروب سل بروی میوه جات و ماست و کره و سرشیر و روغن و پنیر و گوشت دکان قصابی و نان و سایر اغذیه خوراکی نشسته و آن اغذیه را آلوده خواهد نمود *

گوشت و شیر گاو مبتلای بمرض سل نیز موجب سرایت مرض سل میباشد نم کردن انگشت را با بزاق دهان برای ورق زدن کتاب گاهی موجب سرایت سل میتوان دانست *

اشخاصیکه تمبر بست را با زبان خود نم کرده و به پشت پاکت می چسبانند باید بداند که ممکن است باسیل دو کوخ بروی چسب نشسته باشد و بدن طبق دهان را آلوده نمایند باسیل دو کوخ بواسطه کوچکترین خراش مخاط دهان خود را بلوزتین رسانیده و جای گزین بشود *

واژ آنجا از راه عروق امفاوی خود را به غدد امفاوی گردن و قصبات و ریه میرساند همینطور باسیل دو کوخ ممکن است در معده نواید قرحو و روده ها و روده سلی تواند نماید *

راه تنفس خطیرترین راه سرایت باسیل دو کوخ میباشد گرد و خاک و غبار که آلوده با میکروب سل باشد بواسطه تنفس وارد ریه میگردد مخصوصاً نزد اطفال موجب سرایت مرض سل میگردد.

اخلاط سینه مساوین که محتوی قدری زیاد باسیل دو کوخ میباشد وقتی که بروی زمین افتاد بس از مدت زمانی خشک گردیده بحال گرد و غبار بیرون می آید باسیل دو کوخ بوسیله باد داخل هوا گردیده و بواسطه تنفس وارد ریه اشخاص سالمه گردیده و آنها را مبتلا مینماید علاوه قطرات بزاق دهان مبتلایان در هوا میکس سرفه و

یا عطسه مینمایند دارای مقداری زیاد باسیل دو کوخ است در اینحالت باسیل داخل هوا معلق مانده وارد ریه اطرافیهها و پرستاران مریض خواهد شد و آنها را آلوده میسازد *

از تذکرات فوق الذکر باید این طور نتیجه گرفت که اشخاص مسلولیکه می خواهند در خیابانها بطور آزادی گردش نمایند نباید اخلاط سینه و آب دهان خود را زمین بیندازند بلکه باید اخلاط سینه را داخل دستمال یا سلفدان مخصوص خود بنمایند *

انداختن اخلاط سینه و آب دهان و بینی يك عادت بدی است بعلاوه خطرناك هم میباشد روزی که این عادت بد ترك شود مرض سل هم از بین خواهد رفت اطفالیکه در معارف عمومی با خاك و شن بازی میکنند غالباً مواجه با این اخلاط شده و مبتلا میشوند مکان-هائیکه برای اجتماع عمومی است باید ممانعت نمود که اشخاص آب دهان و اخلاط سینه خود را بروی زمین بیندازند باید آنها را تمییز داد که اخلاط سینه خود را در ظرف مخصوص یا دستمال بیندازند *

دستورات بهداشتی را باید در محل جمع اجتماعات آزاد و مدارس و گار راه آهن و بانك ها و تآترها و سینما ها و کافه ها و مهمانخانهها و کاراها مجری داشت .

عمله جاتی که شغل آنها مواجه با گرد و غبار می باشد مال کوه کنها و سنگنراشها و چینی سازها و شو فرها و دباغها و سپور ها و نجارها و بناها و غیره غالباً مستعد بمرض سل میباشند و تلفات آنها از مرض سل خیلی زیاد است زیرا که گرد و خاك مخاط ریه بین رانخرش و تحريك نموده و مستعد برای داخل شدن میکروب سل میگردد.

سل شیر خواره - مرض سل در نزد شیر خواره نسبتاً زیاد
 ت در ماه های اول ولادت مرض سل شکل سختی بخود میگیرد
 غالباً کشنده و خطرناک است مشی آن بطور سل حاد و بواسطه
 آلوده شدن بچه بمقدار زیادی باسیل دو کوخ از پدر و مادر و یا
 دابه و پرستار میباشد *

علائم مرضی - بچه ناراحت و رنجور است رشد و نمو ندارد
 در صورتیکه چهار هاضمه منظم و مقدار زیادی شیر میخورد. عدلك
 لاغر میشود این لاغری در اشکال سخت و آخر مرض زیاد نمایان
 است منظره طفل تغییر کرده سفیدی و بی رنگی چهره و مخاط ها
 حالت مخصوص بچهره طفل میدهد اخلاق طفل تغییر مینماید بیحس
 است بهانه میگیرد اشتها ندارد خوابش کم است و از خواب می جهد
 صدای گریه اش نازک و ضعیف است شبیه به ناله و میرساند که رنجور
 است در صورتیکه بچه سالم و تندرست فریاد میزند و گریه اش قوی
 و خشمناک است حرارت بدنش غیر منظم است گاهی بالا و گاهی پائین
 حرارت طبیعی است آفت ریوی غالباً غیر مشهود است برخلاف غدد
 گردن بزرگ و ظاهر میباشد بواسطه لمس محسوس است که مقداری
 ز غدد گردن و کشاله ران و زیر بغل به حجم خود افزوده اند " **دهن**"
 و لاری هر قدر زیاد تر باشد حجم این غدد بیشتر آشکار

و جراحات سلی گردن در دوره دوم طفولیت زیاد است و در نزد شیر
 خواره خیلی کم است برخلاف آفات سلی قصبات در نزد شیر خواره خنای
 زیاد است و ظاهر میشود بواسطه سرفه های شدید بشکل سیاه سرفه
 و گاهی عسر النفس شدید و صدا کردن سینه (کرتاثر) سل حادی و

باد سفید و گم تو بر کولوز و ورم سلی استخوان در نزدش بر خواره
کم ت *

شکل گرانولی خیلی بزودی بچه را میکشد و قتی که علائم
سریری معلوم و ظاهر نباشد.

رادیوگرافی و رادیوسکوپي خدمت بزرگی بتشخیص مرض
خواهد نمود بهترین راه برای تشخیص امتحان باتو بر کرلین است.
سل و ازدواج - يك مرد که سابقاً مبتلا بسل بوده تحت چه
شرایطی میتواند مزاجت نماید و زن بگیرد :

اول - ناپدید شدن جمیع علائم مرض و زباد شدن وزن آن
بحال طبیعی تا مدت دو سال حرارت بدنش همیشه بائین تر از ۳۷ باشد
مخصوصاً بعد از خستگی و کارهای بازحمت .

دوم - ناپدید شدن اخلاط سینه بکلی و ناپدید شدن باسیل
دو کوخ بکلی نباید با امتحان مستقیم و معمولی قبول نمود که مبتلا
خوب شده است بهتر این است که امتحان را بوسیله تلقیح اخلاط سینه
طبق اصول فنی بجز گوش نمود .

سوم - ناپدید بودن سل جهاز تناسلی و جهاز ادرار - سل استخوان
و غدد و جلد و مفاصل که مدت دو سال از بهبودی آنها گذشته باشد
مانع مزاجت نخواهد بود .

شرایط مزاجت برای زن مسلول با مرد فرقی ندارد مگر
آنکه از نقطه نظر حمل باید خیلی دقیقانه مراعات دستورات صحیح
را بنمایند و هر قدر بکن باشد فیما بین دو حمل بیشتر فاصله
قرار دهند *

سل و حمل - اشکال مختلف سل در حمل فرق میکند شکی
قرحه یا رفتار متوسط سل ریوی در همان ابتدای بار وری و بروز
حمل آفات سلی شدید گردیده و سرعت اخلاط نرم و زیاد میگردد
حالت عمومی مریض بد میشود لاغری نمایان گشته تب بروز مینماید
بطور خلاصه حالت مریض سخت میگردد و مرض بسرعت پیشرفت نموده
و مریض در ماه دوم یا سوم بعد از وضع حمل بدرود زندگانی مینماید ولی
همیشه اینطور نیست گاهی هم آفات سلی بدون حرکت مانده و حالات
عمومی مریض بنظر خوب میآید در بعضی اوقات بهبودی کامل برای
زن حامله نمایان می گردد بعد از چندین هفته و با ۵ الی ۶ ماه بعد از
وضع حمل حالتش بطور کم یا زیادی تغییر مینماید این حالت در نزد
زنهایی است که تا کنون مسلول بودن آنها شناخته نشده و ظاهراً
صحیح المزاج بنظر میآمده اند شکی ندارد که حمل مسلولین را
ضعیف و به پیشرفت و سختی مرض کمک مینماید سختی احوال بار
وران مسلول و تب نقاسی آنها مخصوصاً قابل ملاحظه و تلفات آنها
زیاد است اگرچه گاهی در نخستین بار وری بروزاتی دیده نمیشود
ولی غالباً در باروری دوم تلفات زیاد است و زن در مقابل مریض
مقاومت نمی نماید *

در نزد زنهای مسلول که مرض حالت تصلب (سفتی) بخرد
گرفته و محدود باشد، حمل آر بدی ندارد و بتوان گذاشت حمل
بدون خدایرسی خود را بنماید

سل و شیردان - شیردان برای زنهای مسلولین از حمل
مهمتر است زائر بدی در مریض دارد نباید گذاشت زن مسلول

به بیچه خود یا بطفل دیگران شیر بدهد بعلاوه بواسطه اخلاط سینه خود که خارج مینماید بیچه را آلوده و مسلول مینماید .

سل و تناسبات بین زن و شوهر - با وجود زیادی راه سرایت مرض سل در بین زن و شوهر این قسم سرایت خیای کم و دیده نمیشود مگر پس از مدتهای مدید زندگانی با هم نمودن و سرایت مرض از مرد بزنی زیاد تر است تا از زن بمرد وقتی هم که مرض سرایت نمود مشی آن خفیف و ملایم است.

نادر و کم بودن مرض سل در بین زن و شوهر میرساند پیدا شدن مصونیت از مرض را در نزد اشخاص بزرگ معذک در ازدواج مسلولین بطوریکه ذکر شد باید رعایت سلامت و بر طرف شدن مرض را کاملاً نمود .

جلوگیری از سرایت مرض سل - سل مرضی است و با اینکه سرایت در بین مردم خیای زیاد است خیلی آسانی میتوان از سرایت آن جلوگیری نمود و از سرایت مرض سل نباید وحشتی داشت زیرا که سرایت انجام نمیگیرد مگر پس از آلودگی های مکرر و تماس زیاد با اشخاص مبتلا .

جلوگیری از سرایت مرض بر حسب وضع زندگانی مسلول با اینکه در داخل زندگانی خانواده و یا در خارج خانواده زندگی بنماید فرق میکند .

اگر مریض را به سناتوریم و یا مریضخانه و یا ایلاقات مخصوص انتقال دهند در اینصورت تمام اعضاء فامیل را باید معاینه لازم نموده و تمام اسباب و ااثیه را که با مریض تماس داشته باید ضد عفونی

کامل نمود (ب ضد عفونی مراجعه شود) و اگر مریض در منزل خودش و میان فامیل، زندگانی مینماید و در آنجا باید مواظبت بشود و نهی تواند از فامیلش جدا بشود مریض و تمام خانواده مریض کاملاً رعایت دستورات صحی را بنمایند که از خطرات سرایت محفوظ بمانند.

سلفدان - مریض باید در روز دارای سلفدان مخصوص چینی باشد که اخلاط سینه خود را فقط در آن بیندازد سلفدان باید دارای يك محلول ضد عفونی مثل:

آب ژاول

۲ قاشق سوپ خوری

يك لیتر

۸ گرام

۴ گرام

۴۰ سانتیمتر مکعب

يك لیتر

عصاره ژاول

آب

و یا محلول دیگر باشد

صابون سیاه نرم

کربنات دوسود خشک

فرمل تجارتي

آب

که چند قاشق از محلول فوق در سلفدان ریخته و اخلاص را در آن بیندازند .

اشخاص مسلول نباید اخلاط سینه خود را فرو برده و بخورند زیرا که جهاز هاضمه خود مخصوصاً روده ها را ، این عادت بد مبتلا خواهند نمود و نیز باید سعی کنند که از سرفه های خست خست زان نموده و خود را خسته نمایند زیرا که سرفه امر ارادی است و می-

توان از آن جلوگیری نمود و وقتیکه باشدت سرفه می کنند قطعات کوچک اخلاط از سینه و دهان خارج میگردد باید دستمالی داشته باشند که دستمال را هنگام سرفه جلوی دهان بگیرند و دهان را با آن پاک نموده و همه روزه صبحها باید این دستمال را شسته و بجوشانند سلفدان را نیز باید همه روزه در چاه مهال خالی کرده و مدت نیم ساعت در آب بجوشانند مرد باید ریش و سیل خود را نیز بتراشند. اطاقیکه مریض میخوابد باید بغیر از لوازم مریض چیز دیگری در آن نباشد برده میز صندلی و آنچه که زاید بر لوازم مریض است باید کاملا از آن خارج نمود اطاق باید طوری باشد که همه روزه با جاروب مخصوص یا با ابر بطور مرطوب پاک کرده و جاروب نمود همه روزه آفتاب باید در آن داخل نموده و هوای آنرا تجدید نمود اطاق مریض باید مواجه بانور آفتاب یعنی رو بروی جنوب واقع باشد گاهی اوقات مخصوصا وقتیکه مریض از اطاق خارج می گردد اطاق را باید ضد عفونی لازم بنمایند برای شست و شو جلد بدن مریض را همه روزه بطور خشک مالش بدهند بعد با الکل پاک کنند پس از آن با آب بشویند بعدها این شست و شو را با استحمام و دوش انجام دهند.

لباس مریض که تماس مستقیم با پوست بدنش دارد باید پیراهن کتان سفید یا چلوار سفید باشد که خیلی زود بزود او را عوض نمایند نباید مریض شکم بند استعمال نماید دهنطور نباید لباس بلندی که بزمین بکشد استعمال نماید کلاه باید از پارچه نازک و پک باشد.

لباس و ملافه مریض را باید در مواقع عوض نمودن در يك
کیسه داخل نموده و کمی عم در مواقع عوض نمودن نم نمایند .
لباس مریض را باید با آب گرم ملایم و صابون بشویند
و اطو نمایند .

دهان مریض را باید همیشه پاکیز . نگاه داشت و نباید بگذارند
دخانیات استعمال نماید .

دندانهای مریض را در روز باید مکرر بشویند مریض نباید
مزاحم اعضاء خانواده خود مخصوصاً اطفال بشود مریض باید قبل
از هر غذا و بعد از هر غذا دست و دهان خود را با آب گرم و صابون
بشوید و در مواقع غذا خوردن بیش بندی که دارای نشان مخصوص
باشد استعمال نماید و بعد از هر غذا او را بجوشانند و بشویند و
اطو کنند .



بخش ششم

امراض مقاربتی

سوزاك - سوزاك مرضی است مسری و بطور کلی نتیجه مقاربت های آلوده و ناپاك میباشد سوزاك تولید میشود بواسطه میکروب مخصوص آن که موسوم است به گونو كوك نيسر (۱) (نيسر نام طبیعی است که این میکروب را در چرك سوزاکی ها پیدا کرده است) این میکروب در زیر میکروسکپ بشکل دانه قهوه یالوییائی که دوبرو پهلوئی هم گذارده و کنار قطر آن ها بطرف هم باشد مشاهده میشود.

این میکروب در چرك مبنلایان به سوزاك و سلول های مخاطی مجری مبنلایان موجود است و از آنجا میتواند غالباً داخل خون گردیده و اعضاء مجاور خود را مبتلا و آلوده نماید (ورم بیضه پیش مرد و ورم رحم و ورم شیور ها و ورم تخمدانها در نزد زنها بندرت گاهی میکروب داخل دوران دم عمومی گردیده تولید اورام مفصل سوزاکی و اندوکاردیت (ورم غشاء داخلی قلب) سوزاکی و اورام ملتحمه سوزاکی می نماید.

(۱) Neissère

سوزاك گاهى در نزد دختر هاى كوچك ديده ميشود باندازه كوچك كه نميتوان تصور نمود كه مقاربتى هم بايد واقع شده باشد البته اين نوع سرايت بايد بواسطه اشياء آلوده و ناپاكى (مثل پارچه كهنه - ابر - كانول و غيره) كه تعلق به مادر يا خادمه كه مبتلاى بسوزاك مزمن باشند براى طفل استعمال شده باشد.

اين قسم سوزاك از نقطه نظر طريقه سرايت خيلى مهم است كه بايد دقت نموده و منشاء آلوده گى را بدست آورد و از انتشار و سرايت جلوگيرى نمود .

همينطور ممكن است سوزاك در نزد پسر بچه هاى كوچك نيز پيدا شود كه علت آن استعمال اشياء آلوده و كشياف باشد ولى اين قسم سوزاك خيلى كم است .

سوزاك و ازدواج - از نقطه نظر حفظالصحه اجتماعى مرد بايد بداند كه مزاجت تشكيل شركتى است در زندگانى - براى خود و همسر خود و اطفاليكه بوجود مى آيند البته بايد در نظر بگيرد كه نبايد همسر خود و اطفال خود را دچار بدبختى و ابتلاى بمرض سوزاك و عوارض كثيره آن بنمايد لذا در صورتيكه ابتلاى داشته باشد براى هم بستر شدن لازم است مقدماً خود را بطيب خانوادگى يا طيب ديگر ارائه داده كه باكمال دقت او را معاينه نمايد و تازه انيكه طيب تصديق صحت كامل وعدم سرايت را نموده است از هم بستر شدن با همسر خود احتراز نمايد .

چاره مرض - در صورتيكه در روزهاى ابتداء اول و دوم وسوم

مرض مراجعه بطیب شود در حالت حاد مرض چاره مرض خیالی آسان و زود معالجه میشود سوزاك مزمن برعكس خیلی سخت و مبرم بود، دیر چاره میشود سوزاك در خارج از جهاز تناسلی نیز زیاد دیده میشود چرك سوزاك تنها در جهاز تناسلی تولید تورم سوزاکی نمینماید بلکه از این چرك بتوسط انگشتان یا دستمال و حوله و پارچه بچشم برسد تولید التهاب و ورم ملتحمه سوزاکی نیز مینماید. و بقدری این التهاب خطرناکست که غالباً سبب کوری و از بین رفتن دید چشم خواهد گردید پس لازم است هر مرتبه که شخص دستبازش تماس با چرك سوزاکی پیدا مینماید باید دستهای خود را با کمال دقت با آب گرم و صابون کاملاً بشوید.

همینطور زنی که میزاید و مبتلای بسوزاکی مزمن است چشم جدیدالولاده خود را در هنگام عبور از جدار رحم و مهبله آلوده خواهد نمود و غالباً این اطفال در روز سوم و چهارم ولادتشان مبتلای بدرد چشم چرکی شدید سوزاکی میشوند اطفال جدیدالولاده که از مرض مزمن سوزاك مادر مبتلا بورم ملتحمه سوزاکی گردیده و در نتیجه چشم آنها کور شده است خیلی زیاد است و میتوان گفت که این اطفال ثلث از کوران کشور را مبتلای است تشکیل بدهد. تولید سوزاك مقعد بواسطه تناسبات غیر طبیعی است در نزد زنها غالباً بواسطه مجاورت مقعد با مهبله و سرایت چرك سوزاکی بمقعد هنگام باك کردن یا شست و شو می باشد.

تولید سوزاك دهان نیز بواسطه تناسبات غیر طبیعی بوده و موجب اورام لثه و ترشح چرکی عفنی دهان میگردد.

سیفلیس (۱) - کوفت

کوفت مرضی است عفونی و مسری عمومی و ارثی و تولید میشود بواسطه داخل شدن در بدن میکروبی که موسوم است به ترپونم پال (۲) این میکروب را در سال ۱۹۰۵ میلادی طبیبی موسوم به شدن (۳) اورا کشف نموده است انتقال میکروب یا بواسطه تماس مستقیم انجام میگیرد مثل از انسان مریض بانسان سالم یا غیر مستقیم بواسطه اشیاء آلوده از شخص مریض .

سیفلیس بواسطه نفوذ و صدمات سختی که در اعضاء انسان تولید میکند تلفات و مرگ اطفال (مثل سقط جنین و بچه هائیکه مرده متولد شده و یا در سن طفولیت مرده اند) خارج از حد و حصر و احصاء میباشد بهمچنین عاقبت وخیمی که در مبتلایان به نتیجه میگذارد مثل تایس و فلج عمومی و سرطان و غیره سیفلیس را باید از خطر ترین امراض برای هلاک نوع بشر دانست .

رفقار مرض به چهار دوره تقسیم میگردد :

دوره اول - دوره شانگری - شانگری سیفیلیتیک در نزد اشخاص سالم تولید میشود بواسطه داخل شدن میکروب در نقطه از بدن که میکروب ترپونم میتوانند خود را داخل بدن بنماید بعبارة آخری و محل دخول میکروب واقع بشود و پس از ۲۵ روز دوره کمون یا اختفاء مرض بطور متوسط شانگری بروز مینماید و همیشه شانگری سیفیلیتیک همراه است با تورم غده که مجاور تاقیح میباشد مثل غدد کشاله

ران در شانکر آلت تناسلی پس از ۴ الی ۶ هفته شانکر التیام پیدا
مینماید و دوره اول مرض تمام میشود *

دوره دوم - عوارض سطحی مرض ظاهر میگردد مثل پلاک
موکوز دهان و فرج و مهبله و متعد و عوارض جلدی و عوارض
چشم و سلسله عصبانی *

دوره سوم مرض - صدمات آن اگرچه محدودتر است ولی
خطیر و مبرم تر میباشد این صدمات غالباً بطور تفرح بوده (گم -
سیفیلیتیک) و رفتار آن خیلی بطی است از سال دوم مرض شروع
مینماید در ده سال اول ۷۰ در ۱۰۰ و از سال ۱۱ الی ۲۰ سال ۲۰
در ۱۰۰ و از ۲۱ الی ۳۰ سال ۵ در ۱۰۰ و از ۳۱ الی ۴۰ سال
۱۰۰ این عارضه مشاهده میگردد البته این عارضه در نزد اشخاصی
ظاهر میگردد که معالجه ننموده و یا اینکه بطور غیر کامل معالجه
نموده اند و نیز رفتار این طریقه در سیفایس های ولایم و بطی
مشاهده میشود *

ولی در سیفلیس سخت و شدید دبد مشی مرض خیلی سریع است
و دوره چهارم خیلی زود شروع مینماید *

دوره چهارم مرض - در سیفلیس های ملایم و بطی دیر شروع
میشود این عوارض مینواند تمام جهازات بدن را مبتلا نماید از طرف
سلسله عصبانی تا بس و فلج عمومی و هزال عصب باصره از طرف
دوران دم اورام شرایین و ورم غشاء داخلی قلب و انوریسم جهاز
ادرار ورم کلیه ورم کبد سیفیلیتیک و غده هائیکه دارای ترشح داخلی

هستند مثل غده درقی و کبسول فوق کلیوی و غیره را خراب مینماید.
عوارض مزبور بعدی انداز مرض را تاریک مینماید که همیشه
برای شخص سیفیائیتیک منتظر عارضه باید بود.

سرایت مرض - غالباً بواسطه تماس مستقیم جلد یا مخاط که
کمی تخریش شده باشد با نقطه مبتلای بشانکر یا پلاک که دارای
ترپونم باشد میباشد مرض همینقدر که داخل دوره سوم گردید
هر قدر بیشتر طول کشید و کهنه باشد سرایت آن کمتر است.

خون قاعده و منی مبتلایان به سیفیلیس میتواند انتقال میکروب
سیفیلیس باشخاص سالم بنماید همینطور ترشحات مخاط اقی اطفال
مبتلایان به سیفیلیس ارثی میتواند موجب انتقال و سرایت میکروب بشود.
سایر افرات مریض مثل بزاق و ادرار و شیر قابل تلتیح نیستند
ولی بیضتین و طحال و نخاع مریض نتیجه مثبت داده اند.

دوره اختفاء مرض بطور متوسط ۲۴ روز است و در نزد انسان قبل
از بروز شانکر از ۱۵ روز الی ۷۵ روز گاهی طول میکشد.

پس از آن ترپونم بواسطه مجاری لمفاوی به غدد های مجاور
داخل گردیده چندی در آنها (که سنگر بدن میباشد) متوقف و
اگر در معالجه باز سستی گردید داخل دوران دم عمومی گردیده و
بدن را انفکت و میدان وسیعی برای تاخت و تاز خود اذادانه پیداو
جمعیت کشور بدن را متصرف خواهد نمود عوارض مزبور تقریباً چهل
روز بعد از تلتیح میکروب و ۲۷ روز بعد از بروز شانکر بروز
مینماید و در این مواقع امتحان واسرمن (۱) مثبت میباشد.

و قتیکه بدن را میکروب فرا گرفت عوارض ثانوی مرض متعاقب هم بروز مینماید و پس از مدتی کم کم عوارض ثانویه خاموش شده و بحالت بطی در می آید و تریپونم خود را در نقاط مخصوصه مثل طحال و بیضتین و مغز استخوان پنهان و تا مدت مدیدی کم یا زیاد بیحرکت میماند و در تحت تأثیر نامعینی مثل ضربت یا ضعفه و غیره مجدداً تریپونم بیدار گردیده خود نمائی مینماید و عوارض دوره سوم مرض را تولید مینماید راه انتقال میکروب سیفیدیس به بدن اشخاص خیلی زیاد است .

۱- انتقال بواسطه جهاز تناسلی بزرگترین و زیادترین راه انتقال مرض مزبور را تشکیل مینماید پس از یک مرتبه نزدیکی یا مجامعت که یکی از طرفین زن یا مرد مبتلا بشانکر یا پلاک موکو زیکه دارای ترشحات آلوده باشد با کوچکترین تخریش یا باز شدن دهان غدد های جلدی بواسطه نعوذ آلت باب دخول میکروب آماده گردیده و میکروب مرض (تریپونم) میتواند خود را داخل کرده و تولید شانکر (در پیش مرد آلت رجولیت و اطراف آن و در نزد زن مهبله و فرج و اطراف آن) بنماید .

۲- راه انتقال خارج از جهاز تناسلی ایضا شانکر تولید میشود بواسطه تماس و رسیدن میکروب به یک زخم جلدی یا مخاطی و لواینکا هر قدر هم کوچک باشد مثل ترك یا خراش کمی هم کافی است که میکروب بتواند خود را بجای گیر و داخل بدن بنماید این راه انتقال خارج از جهاز تناسلی ممکن است مسنقیم یا غیر مستقیم باشد .

انتقال مستقیم: بوسه - باید دانست که دهان در حالت پلاک و کوز یا شانکر از همه جای بدن بیشتر میتواند میکروب را انتقال دهد.

خیلی از نامزدها و زن و شوهرها بواسطه بوسیدن طرف سالم خود را آلوده و مبتلا نموده اند و مشاهدات آن کم نیست. هم چنین اقوام و برادران و خواهران و خادمه و پدر و مادر مبتلای به شانکر یا پلاک و کوز دهان بواسطه بوسیدن اطفال و برادر و خواهر خود را مبتلا نموده اند زیاد دیده شده است *

انتقال بواسطه مکیدن - بزاق دهان مبتلایان به پلاک و کوز و شانکر دهان با زخم سیفیلیسی و شانکر بواسطه مکیدن لب همدیگر و گاز گرفتن نیز زیاد دیده شده است *

انتقال بواسطه شیر دادن - شیر دادن بچه که مبتلای به سیفیلیس ارثی و پلاک و کوز دهان باشد و هم چنین دایه که مبتلای به سیفیلیس باشد عامل مؤثری برای ابتلاء به سیفیلیس طرفین سالم میباشد. **انتقال غیر مستقیم** - آبله کوبی بواسطه پوست (یا کته)

آبله که در قدیم معمول به و متداول بوده و امروز باز در بعضی از نواحی متروک نشده است ممکن است این ماده یا پوست آبله از طفل مبتلای به سیفیلیس ارثی بوده و طفل سالم را مبتلا بنماید همینطور بواسطه عدم احتیاط آبله کوب و عقیم نمودن آلات تلقیح ممکن است سبب سرایت سیفیلیس از طفلی بطفل دیگر بشود *

آلت جراحی مثل بیستوری (۱) - اسپکولوم (۲) - هیسترومتر (۳)

بادکش حجامت آبس لانک (۱) که برای يك نفر مبتلای به سیفیلیس استعمال شده و یا عقیم نمودن آن فراموش شده باشد ممکن است سبب انتقال میکروب و تولید شانکر بشود.

سوراخ کردن گوش دختر بچه ها با آلات آلوده که عقیم نشده باشد ممکن است موجب شانکر لاله گوش بشود کلبتین دندان سازها و همچنین سایر آلات دندانسازی که برای اشخاص آلوده استعمال و عقیم ننموده باشند ممکن است سبب انتقال و سرایت و تولید شانکر بشود.

تیغ سلمانی که برای اشخاص مبتلای به سیفیلیس استعمال شده و ضد عفونی ننمایند غالباً موجب سرایت مرض و تولید شانکر صورت مینماید.

وسایل ضد عفونی سلمانی ها غالباً تفریحی و برای اغفال مشتریان میباشد سلمانی ها تیغ تراش خود را پس از ضد عفونی و همینطور درحین تراشیدن به چرم سمباده مالیده و کثیف کرده بصورت مشتریان میزنند همینطور فرچه و حوله وغیره را که پس از استعمال بيك مشتری باید شسته و اطونموده استعمال نمایند برای مشتریان خود نشسته مکرر در مکرر استعمال مینمایند.

و از این راه نیز ممکن است مشتریان خود را که تازه صورت آنها را تراشیده اند این اشیاء را آلوده بمیکروب نموده و موجب خطر را فراهم نمایند.

کوبیدن خال گاهی موجب انتقال میکروب سیفیلیس می گردد

باین طریق که اسباب خال کوبی را ضد عفونی نموده یادهان خال کوب زخم بوده و موجب سرایت بشود *

بالاخره تمام اشیائی که شخص مبتلای به شانکر سیفیلیتیک و مبنلایان به پلاک موکوز دهان و سایر اعضا و زخمهای سیفیلیسی آلوده نموده باشند و ضد عفونی نشده باشند میتوانند موجب سرایت مرض سیفیلیس بشوند حوله دستمال ملافه رخت خواب قاشق چنگال استکان گیلان شرت خوری و چپق قلیان سیگار مداد قلم و غیره *

سیفیلیس شغلی اطباء و جراحان و قابله ها که در حین معاینه یا عمل خود را کثیف و آلوده و احتیاط های لازمه را برای ضد عفونی نموده باشند کم نیست *

سیفیلیس ارثی - سیفیلیس نه تنها خود شخص را برای اتمام العمر و همیشه مبنلا داشته و مورد عوارض و عواقب وخیمه میگردد بلکه مرض میثوم مزبور بطور ارث تسلیم اخلاف و اعقاب شخص مبنلا نیز میشود *

طفل در شکم مادر مه کن است به دو نهج مختلف مبتلای به سیفیلیس بشود در صورتیکه مادر بعد از گذشتن شش ماه از حملش مبتلای به سیفیلیس شده باشد در موقع خروج بچه از رحم و عبور از فرج و مهبله و تماس با شانکر یا پلاک موکوزها از ترپونم اتفاقی تلقیح شده مبتلای بشانکر میگردد البته در این صورت بچه سالم بدنیا آمده است ولی مثل شخص سالم از مادر مبتلای به سیفیلیس گردیده است *

بر عکس در موقع بسته شدن نطفه يك ياهر دوی ابوین مبنلا باشند

اگر مادر مبتلا باشد و حامله از شوهر سالم بشود جنین قبل از شش ماهه شدن غالباً بواسطه ویروس مرض (ترپونم) کشته شده و مرده متولد میشود و اگر حمل مداومت نماید و بچه زنده متولد گردد علائم سیفیلیس ارثی کاملاً در وی ظاهر و نمایان است (سیفیلیس ارثی بلا فصل) گاهی سیفیلیس ارثی نتیجه سیفیلیس و پدر و مادر وجدو جده میباشد .

سیفیلیس پدری در صورتیکه مادر سالم بوده و پدر مبتلاست ولی دوره سرایت مرض پدر نیز گذشته است و در دوره سوم مرض میباشد در این صورت سیفیلیس پدر باز در ابتلای طفل مداخله دارد و دیده شده است که زن سالمی که بشخص سیفیلیتیک شوهر نموده است و بچه آن نیز بظاهر سالم بدنیا آمده است ولی بعد از دو الی سه هفته بچه مبتلای به پلاک موكوز دهان گردیده و تولید شانکری هم در پستان مادر نموده است این طفل بطور قطع باید از سیفیلیس پدر شده باشد و منی پدر دارای ترپونم بوده است که بچه را مبتلا نموده است این قضیه بواسطه امتحان یعنی تلقیح منی شخص مبتلای به سیفیلیس به میمون ثابت گردیده است که بواسطه ماده منی هم سیفیلیس قابل انتقال میباشد اما انتقال میکروب سیفیلیس بواسطه پدر بطور قطع کمتر از سیفیلیس مادر میباشد .

سیفیلیس مادری - مادری که مبتلای به سیفیلیس باشد اگر ابتلاء تازه و در حالت دوره دوم مرض و صدمات سخت آن باشد غالباً ترپونم بچه را کشته و قبل از رسیدن هنگام ولادت جنین سقط میشود و اگر نمرده متولد گردید غالباً پس از چند روز غفلتاً میمیرد و در صورت

ماندن تمام علائم سیفیلیس ارثی در او موجود است سیفیلیس مادر در رحم بدو طریقه ممکن است بطفل سرایت نماید یکی آنکه خود اوول (بیضه) دارای میکروب سیفیلیس باشد دیگری آنکه بوسیله دوران دم مادر و جفت میکروب از جدار رحم و جدار جفت عبور نموده و جنین را مبتلا نماید*

سیفیلیس و ازدواج - اشخاص سیفیلیسی می‌توانند با شرایط

ذیل ازدواج نمایند :

۱ - اگر مریض مبتلا بشانکر سیفیلیتیک در دوره ابتدائی

که امتحان واسرمن خون ظاهر نشده و منفی باشد خود را تحت معالجه جدی و کامل قرار داده و بطور منظم معالجه نماید طبق قواعد معالجه (بدبختانه این قسم اشخاص خیلی کم هستند) بعد از دو سال میتواند اجازه ازدواج بگیرد.

۲ - اگر مریض معالجه نموده و مرض بدوره دوم داخل گردیده

و آنوقت بصرافت معالجه افتاده است معالجه هر مدتی که باشد اهمیتی ندارد و تفاوت نخواهد نمود باید امتحان واسرمن خون و مایع قطنی چندین مرتبه بطور مکرر در مدت دو سال تمام منفی باشد ایضاً اجازه ازدواج میتواند بگیرد.

۳ - در حال سیفیلیس کهنه و قدیم و قتیکه مریض غیر کامل

معالجه کرده و یا از ابتدا هیچ معالجه ننموده و در مدت چندین سال هیچ عارضه برای او رخ نداده است اگر مدت دو سال تمام تحت معالجه منظم قرار بگیرد و در جمیع مدت دو سال امتحان خون و مایع نخاعی منفی باشد میتوان با ازدواج آن موافقت نمود .

بعضی از اشخاص میباشند که با وجود معالجه کامل معذک
تعامل خونشان همیشه مثبت است این اشخاص پس از شش سال معالجه
منظم میتوانند ازدواج نمایند مشروط بر اینکه مایع نخاعی آنها (بواسطه
پنکسیون لمبر) طبیعی باشد و اگر پنکسیون لمبر مثبت بود باید
معالجه را ادامه داده تا موقعیکه تعامل واسرمن و مایع قطنی آنها
منفی بشود پس از دو سال مراقبت و امتحان مکرر واسرمن و طبیعی
بودن آن ممکن است با ازدواج موافقت نمود.

سیفیلیس و حمل - سیفیلیس در نزدنهای حامله همیشه سبب
مردن بچه در رحم و هیدزانیوز (۱) و سقط جنین مکرر و گندیدن
بچه در رحم می باشد.

لذا هر زنیکه مبتلای به سیفیلیس باشد بمحض بروز علائم
حمل باید مشغول معالجه ضد سیفیلیس باشد تا زمان قراغ از حمل.
سیفیلیس و سرطان - غالباً سرطان عارضه ثانوی از مرض
سیفیلیس بوده و سیفیلیس مزاج را مستعد بروز سرطان مینماید.

سیفیلیس و سل - سیفیلیس اصلی یا ارثی در بروز رفتار
مرض سل احشاء و غدد لیمفاوی و سل استخوان دارای اهمیت خاصی است
علاوه مسلولین طاقت معالجه ضد سیفیلیسی را نداشته و میکروب
سیفیلیس نیز اضافه بر میکروب سل گردیده و عاقبت و خیمی در
رفتار هر دو مرض ایجاد مینماید.

محافظت از ابتلاء یا پروفیلاکزی - همیشه باید مراقبت

نمائید گه معاشرین و محشورین شما یعنی اشخاصی را که شما با آنها خلطه و آمیزش درزند گانی باید بنمائید اشخاص سالم باشند و سلامت ظاهری اشخاص نباید اعتماد کنید و احتیاط هائرا که توصیه می-کنیم از نظر فراموش نکنید.

۱ - از معاشرت اشخاصی که در گوشه لب یا بینی آنها جوش یا تخریش کوچکی هم که بطور مزمن باقی مانده است خواه زن خواه مرد مطلقاً احتراز کنید .

۲ - اشخاصی که غدد لمفاوی کشاله ران آنها بزرگ شده و لوبقدر دانه نخودی هم باشد باید آنها را مشکوک و آلوده دانست ؛ و از معاشرت با آنها احتراز نمود .

۳ - بعضی اشخاص صدای آنها کرخ و زبر گردیده است و غالباً نسبت آنرا بسرما خوردگی و زکام میدهند غالباً این گرفته گوی صدا حاکی از التهابات حنجره و طناب های صوتی یا (لارنژیت) سُم بلیتیک میباشد مخصوصاً اگر مزمن باشد .

۴ - خدمه مهمانخانه ها و مغازه های شراب فروشی که تصدیق سلامتی مزاج از بهداری شهرداری ندارند ممکن است مریض بوده و از معاشرت آنها نیز احتراز لازم است .

۵ - در شهر ها ازدلاله های محبت و هدایت آنها بتجارتخانه های محبت شدیداً باید احتراز نمود زیرا که مرکز و سرچشمه بدبختی و هلاک نوع بشر از این تجارتخانه های مخفی که تحت مراقبت و مواظبت بهداری شهرداری و شهربانی نیسنند شروع میگردد .
تبصره - از برای دعوت طبیعت و رسیدن بسرچشمه سعادت

و نیکبختی بهترین راه همان جاده فانکجوا ما طاب لکم من النساء
مثنی و ثلاث و رباع میباشد و راغب آن احرف از جاده مستقیم شریعت
مقدسه الهی و سنت نبوی صم است که فرمود النکاح سنتی فمن رغب
عن سنتی فلیس منی و مجری آن حافظ و نگاه بان بقاء و تندرستی
سلسله بنی آدم است و ما علینا الالبلاغ جوانان هوسناکی که از روی نادانی
در پی لذت آنی افتاده و میخوانند خود را بکام هزار مرتبه بدتر از
مارهای خوش خط و خال و زهر آلود تجارتخانه های محبت بیندازند
اول باید یک نظری بسینمای دوره زندگانی خود انداخته و اندیشه
نمایند که عمری بلکه عمر خود و همسر و اخلاف و اعقاب خود را
بکام ازدهای بدبختی و هوسرانی خواهند انداخت و نباید تصور نمایند
که میتواند با وسایلی خود را حفظ نموده و بی باکانه خود را با آتش
بدبختی دائمی بیندازند ضرب المثل عمومی است که کوزه همیشه از
آب درست بیرون نمیآید .

معذک برای جوانانیکه نمیتواند خود را از دست جهل و
نادانی مستخلص نموده و اسیر امیال شهواتی خود میباشد دستور
ذیل را که تا اندازه ممکن است جلو گیری از سرایت عفونت و میکروب
آن بنماید توصیه میکنیم قبل از مقاربت آلت تناسلی را با وازلین و
کالومل $\frac{1}{1}$ چرب نمایند بطوریکه یک طبقه ضخیم بقطر یک ورق کاغذ روی
آلت روغن مالیده شده باشد البته این روغن باید تا ناحیه بیضتین و عجان و عانه
را نیز باید چرب نموده باشند پس از مقاربت نیز لازم است که مجددا
روغن مالی را تجدید نموده و مدت سه ساعت بگذازند روغن در بدن

بماند پس از آن با الکل یا آب گرم و صابون بشویند بهم چنین با محلول صابون مخصوص که در دواخانه ها موجود است مکرراً جهاز تناسلی قدیمی (مهبله و فرج) زن را دقیقانه و عمیقانه بشویند و چرب نمایند با دستور فوق الذکر ممکن است که سرایت تا اندازه محدود و کمتر بشود.

استعمال کاپوت و شبیه آن گاهی بواسطه پاره شدن خطرناک می- باشد از تماس قسمت های خارج از اعضاء تناسلی و آلوده شدن آنها نباید ایمن بود.

معالجه تقدمه بحفظ - اگر احياناً مقاربتی اتفاق افتاد با کسیکه دارای عوارض سیفیلیسی بود از قبیل پلاک و کوز دهان و مهبله و شانکر و غیره نباید وقت را تلف نمود و بلافاصله به طبیب مراجعه نموده و با او مشورت نمود که تزریق های لازمه را از قبیل ثوسالوارسان مخصوصاً بنماید بتجربه ثابت شده است تزریق های مکرر ثوسالوارسان که سیفیلیس تازه را که میکروب داخل خون نگردیده است محدود و از نو آن جلوگیری خواهد نمود متأسفانه همیشه مرضا موقعی به طبیب مراجعه مینمایند که خود را بیچاره و گرفتار چنگال مرض و عواقب وخیم آن نموده اند.

معالجه خود مرض - بنظر طبیب معالج و امتحان و اسرمن

مکرر از خون و مایع قطنی تازمانیکه منفی قطعی باشد.
شانکرمو (۱) یا آشک

شانکرمو. (نرم) از امراض مقاربتی است و تولید میشود

بواسطه داخل شدن در بدن میکروبی که موسوم است به استرپتوباسیل

دو دو کری (۱) دو کری نام طبیعی است که این میکروب را در زخم آتشک کشف نموده است (تولید آتشک غالباً بلکه همیشه بواسطه تماس مستقیم با آتشک دیگری است و در نتیجه مقاربت با اشخاص آلوده و کثیف و مبتلای باینمرض میباشد.

گاهی هم ممکن است بواسطه انتقال چرك آتشکی بوسیله انگشت یا اسباب توالی دیگران و خراش محل واقع شود.

علامت مرض - آتشک دوره کمون (اختفاء) و پنهانی ندارد و از روز دوم تلقیح با مقاربت آلوده (یعنی پس از ۲۴ ساعت الی ۴۸ ساعت) آتشک شروع بنمایش مینماید و روز دوم محل تلقیح شده متورم شده و قرمز میشود بعد از مدتی خیلی سریع به تندی تاول نموده و تاول چرك نموده پاره میشود و تقرح مخصوصی ظاهر میگردد که عمیقاً دارای چرك زرد رنگی میباشد کنار قرحه غیر منظم و قاعده آن نرم است که همین علامت آنرا از شانکر سیفیلیتیک جدا مینماید.

بدبختانه مرض این زخم نرم را بواسطه استعمال محرقات مثل نیترات دارژان و کلروردوزنک و کالومل، و تننورید که رققا یا دواسازان بآنها توصیه نموده اند از حالت رفتار طبیعی برگردانده بحالت سفتی و سختی در آورده اند و موقعی بطیب مراجعه مینمایند که برای طبیب خیل سخت و مشکل است که بتواند با نظر کلینیکی و سریری از شانکر سیفیلیتیک تشخیص بدهد.

آتشک عادتاً متعدد است بواسطه اینکه خود بخود تلقیح می شود آتشک بطور عموم از يك ماه الی ۳ ماه طول میکشد در نزد

مرد ها آلت تناسلی و در نزد زنها لبهای بزرگ و کوچك مهبله گاهی جدار فرج و گاهی عنق رحم را نیز مبتلا مینماید آتشك بطور استثنایلی كم در خارج از جهاز نیز دیده شده است .

عوارض مزبور ۱- خیارك كه گاهی يك طرفی و گاهی دو طرفی است كه غالباً منجر بچرك میگردد این عارضه در نزد عمله جات و اشخاصيكه پیاده راه میروند زیاد دیده میشود گاهی اوقات آتشك بقدری بزرگ گردیده و از حدود زخم تجاوز مینماید كه ممكن است نصف آلت و گاهی تمام آلت را فرا گرفته و آنرا خراب نماید در این حالت شانكر فاژدونيك (۱) میباشد (خورنده) گاهی این زخم شریان عضو را مجروح نموده و تولید نرف الدم سخت و نظرناسی مینماید

۲- قانقرایای اعضاء تناسلی است این عارضه وقتی دیده میشود كه ميكروبهای قانقرایا با ميكروب آتشك شركت مینمایند قانقرایا گاهی محدود به غلفه بوده و غلفه به تنها را خراب مینماید گاهی هم از غلفه تجاوز نموده به گلاند (۲) (سر آلت) از خود آلت و پوست بیضه (اسكرتوم) و سطوح داخلی ران نیز سرایت و جلد تمام ناحیه را خراب مینماید در اینصورت حالت عمومی مریض خیلی بد شده و گاهی هم موجب مرگ مریض نیز میشود.

معالجه - كارهائیرا كه نباید كرد این است كه نباید بانیترات دارژان و سایر محرقات زخم را سوزانید زیرا كه تشخیص مرض را غیر ممكن میگرداند وقتيكه تشخیص مسلم گردید پانسمان با

یدو فورم آریستول سالول ارسنوبنزل گاهی نتیجه خوب میدهد سوزانیدن یا ترمو کوتر در روزهای اول بهترین معالجه آتشک هست گاهی آتشک با شانکر سیفیلیتیک مخلوط گردیده و تواما ظاهر میگردد ابتدا شانکر مو بروز نموده پس از بیست روز شانکر سیفیلیتیک نیز خود را ظاهر می نماید که هم تشخیص وهم معالجه را مشکل مینماید البته در این حال بوسیله لابر اتوار خیلی زود میتوان تشخیص را مسلم و به معالجه شروع نمود *

تبصره - مبتلایان با امراض دقارثی را مخصوصا در تجارتخانه های محبت و میعادگاه آنهایکه مبتلای بحالت سرایت مرض میباشند باید فوراً از منازلشان به بیمارستانها انتقال داده و تا بهبودی کامل و ناپدید شدن علائم مرض و بهبودی کامل و رفع سرایت از مریضخانه خارج نمود *

اشخاصیکه ظاهراً سالم هستند در منزل خودشان معاینه هفته گوی از طرف بهداری شهرداری و مفتشین بهداشت بعمل بیاید و مراقبت نمایند که دستورات بهداشت را که بآنها داده میشود رعایت نموده و بموقع اجری بگذارند و برای متخلفین و غیر مطیعان بمعاینه مجازاتی راز قبیل جریمه و حبس قانون معین نمایند *

100

100

فهرست مندرجات

صفحه	واژه
۹	آب
۹	آب خالص
۱۴	آبهای زمین
۱۸۱	آبله
۲۷۵	آتشک
۳۷	آسایش
۱۹۳	اسهال اطفال
۱۹۴	اسهال خونی
۱۹۲	اسهال وبائی شکل
۲۶	آفتاب زدگی
۱۶۱	آفتاب
۴۷	افراط در خواب
۹۸	الکل
۱۰۰	الکلیم
۱۷۵	امراض مسریه
۲۲۰	انقلواترا
۱۱۸	آنیلین
۲۰۲	ادسرخ

صفحه	واژه
۱۷۵	با سیل ابرت
۲۴	بخارها
۱۶۴	بخارهای ضد عفونی
۱۱۹	بهداری شهرداری
۴۵	بی خوابی
۱۷۵	بیماری
۱۷۵	پارا تیفوئید
۲۲۹	پالودیسیم
۵۹	پوست بدن
۱۳۵ و ۵۶	پوشاک
۱۳۵	پوشاک جدیدالولاده
۵۷	پوشاک اشخاص بزرگ
۱۶	تمیز آب خوب و بد
۱۰۸	تباکو
۸۷	تنفس مصنوعی
۲۴۳	توبر کولوز
۱۷۵	تیفوئید
۱۷۹	تیفوس اکزانتوماتیک
۱۴۹	جدیدالولاده (نوزاد)
۱۵۳	جهاز تناسلی
۸۰	جهاز تنفس

صفحه	واژه
۱۵۱	جهاز هاضمه
۷۳	چشمها
۲۱	حرارت
۳۰	حرکت
۱۷۹	حصبه محرقه
۱۷۵	حصبه مطبقه
۱۴۳	حفظ الصحه مخصوص زنان
۱۰۴	خطر الكل
۸۵	خفه گی
۱۳۶ و ۳۹	خواب
۴۳	خواب برای بچه
۱۳۴ و ۴۸	خوراك
۵۲	خورا کهای آلوده
۱۲۲	دبستان دبیرستان دانشکده
۱۶۵	دزائفکسیون
۶۲	دست ها
۱۶۶	دستور جهازات ضد عفونی
۱۸۷	دستور برای جلوگیری از سرایت مرض سرخچه و مخملک
۶۵	دندانها
۶۲	دهان
۲۱۱	دیفتری

واژه

صفحه

۴	ذرات جویه
۱۹۴	ذو سنطاریا
۱۹۶	ذو سنطاریا آمیبی
۱۹۵	ذو سنطاریا باسیلر
۲۲۶	راژ (هاری)
۱۴۹	رضع
۱۴۷	زن بچه شیر ده
۱۴۵	زن حامله
۲۰	زیان خوردن آب سرد
۱۱۴	سرب
۱۳۳	سرباز
۱۸۵	سر خججه
۲۴۳	سل
۲۴۷	سل حیوانات
۲۵۴	سل و ازدواج
۲۵۳	سل شر خواره
۲۵۵	سل و حمل
۲۵۵	سل و شیر دادن
۲۵۶	سل و زنا شوئی
۱۵۱	سلسله اعصاب شیر خواره

صفحه	واژه
۲۸	سرما
۱۳۸ و ۲۹	سرما زده گی
۱۴۲	سك
۲۶۰	سوزاك
۲۶۱	سوزاك و ازدواج
۲۰۵	سیاه زخم
۲۶۳	سیفیلیس
۲۶۹	سیفیلیس ارثی
۲۷۰	سیفیلیس مادری
۲۷۱	سیفیلیس و ازدواج
۲۷۲	سیفیلیس و حمل
۲۷۲	سیفیلیس و سرطان
۲۷۲	سیفیلیس و سل
۷۱	صورت
۱۷۳ و ۱۷۲ و ۱۷۱ و ۱۶۹ و ۱۶۸ و ۱۶۵ و ۱۶۱	ضد عفونی
۱۹۷	طاعون
۹۶	طریقه استعمال آب اکسیژنه برای کیسوان
۱۶	طریقه تصفیه آبهای آلوده
۱۵۹	طریقه نگاهدا شتن بچه در آب
۱۴	ظرفیت خاك برای آب
۱۶۱	عقیم کننده
۱۶۰	عوض کردن کهنه بچه در روز و شب

صفحه	موضوع
۱۹	فایده آب سرد
۲۰	فایده آب گرم
۱۵۰	قلب
۱۵۲	ککبند
۱۸۹	کلر اء
۱۹۲	کلر اء نوستراء
۲۶۳	گرفت
۱۴۲	گربه
۱۳۸ و ۲۶	گرما زدگی
۲۲۰	گریب
۷۷	گوشها
۸۹	گیسوان
۱۵۲	لوز المعده
۲۲۹	مالا ریا
۱۷۹	محرقة
۱۶۱	محلولهای ضد عفونی
۱۸۳	مخملك
۱۲۲	مدرسه
۱۴۷	مرصعه
۱۰۱	مستی
۱۴۰	معدن

صفحه	واژه
۱۵۴	مکنیوم
۱۰	مواد معدنی محتوی در آب
۱۹۷	موش مرگی
۱۸۹	ناخوشی
۲۲۰	نزله و نائی
۱۵۷	نظافت جدید الولاده
۲۲۹	نوبه
۱۸۹	وباء آسیائی
۳۰	ورزش
۲۲۶	هاری
۳	هوا
۴	هوای کثیف
۱۵۱	هوش و ادراك شیر خواره